COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO

Para pedir piezas de repuesto, póngase en contacto con el establecimiento donde compró su banco de pesas. Cuando vaya a pedir piezas, por favor esté preparado para la siguiente información:

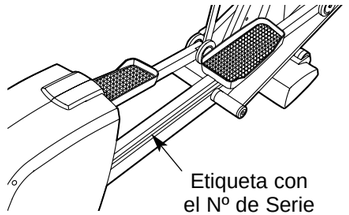
- el NÚMERO DE MODELO de la máquina (NTEVEL15830)
- el NOMBRE de la máquina (el entrenador elíptico NordicTrack® CXT 1200)
- el NÚMERO DE SERIE de la máquina (vea la portada de éste manual)
- el NÚMERO y DESCRIPCIÓN de la(s) pieza(s) (vea las páginas 28 á 31)

Nº de Parte 202620 R1103A

Impreso en China © 2003 ICON Health & Fitness, Inc.

NordicTrack® CXT 1200

Nº de Modelo NTEVEL15830
Nº de Serie _____



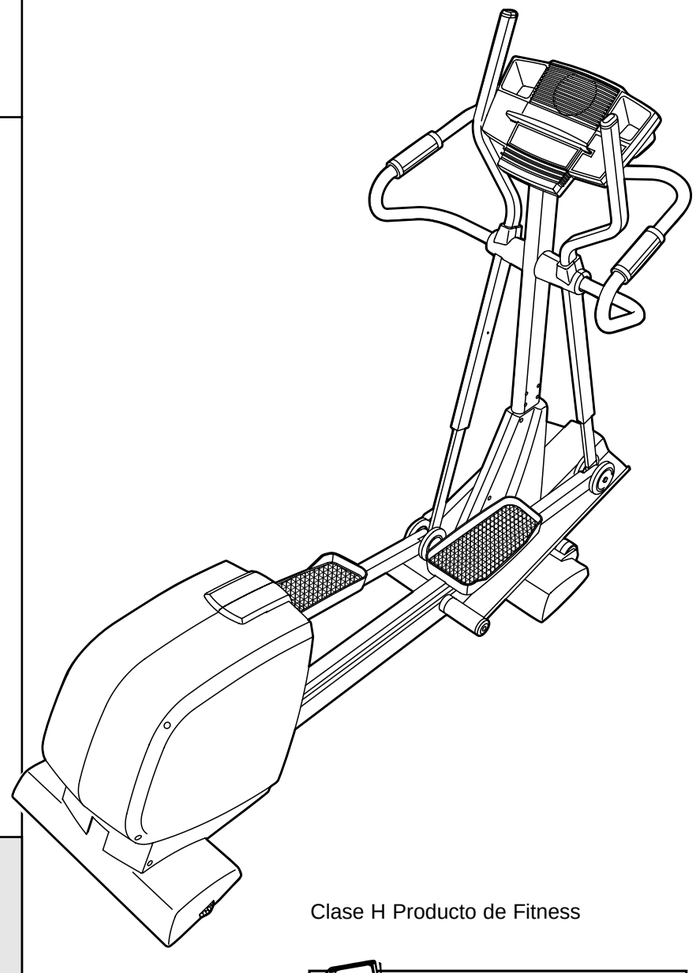
¿PREGUNTAS?

Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveer satisfacción completa al cliente. Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas, por favor póngase en contacto con el establecimiento donde compró el equipo.

⚠ PRECAUCIÓN

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

MANUAL DEL USUARIO



Clase H Producto de Fitness

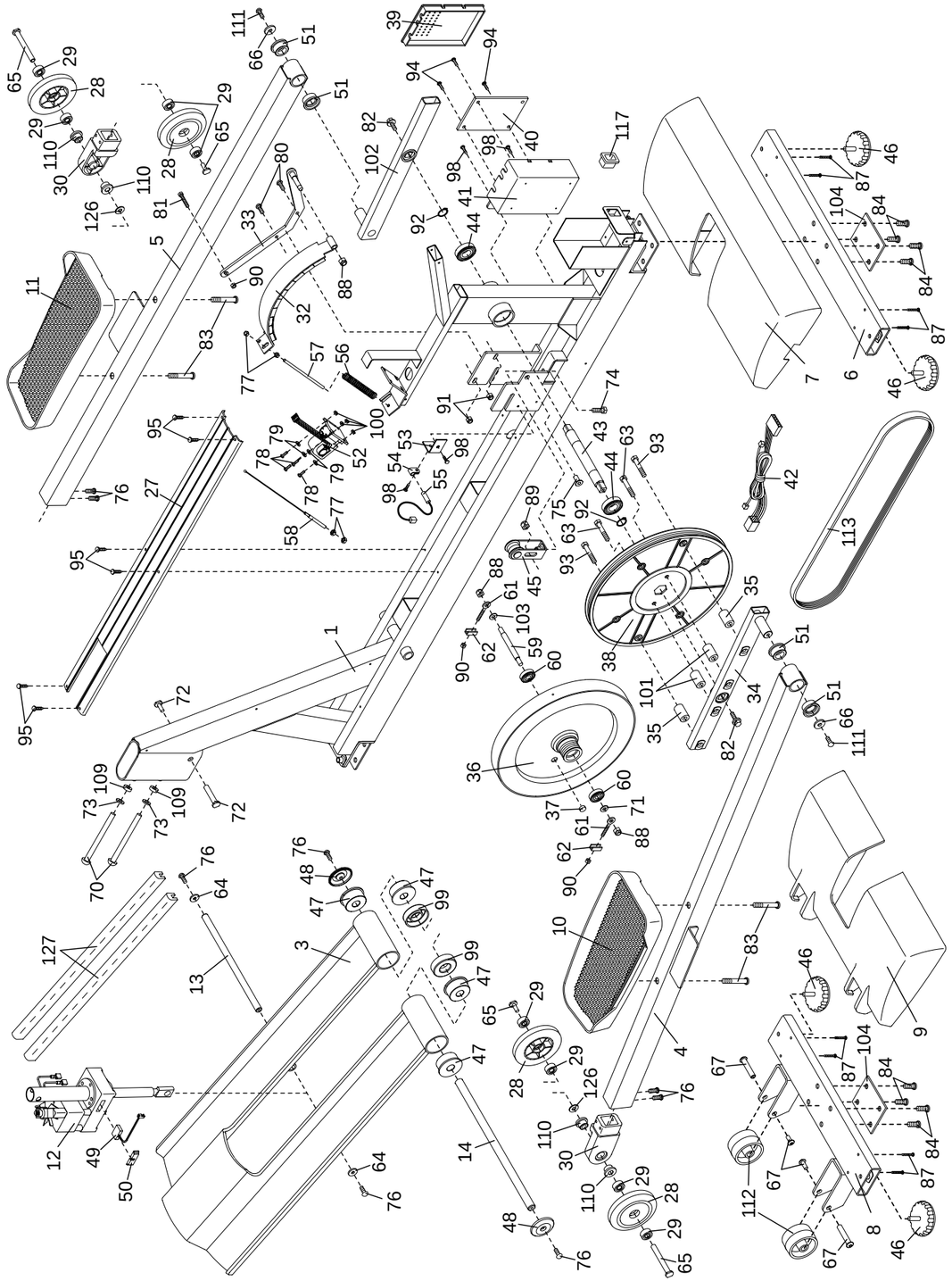
Página de internet
www.iconeurope.com

NordicTrack®
CXT 1200

CONTENIDO

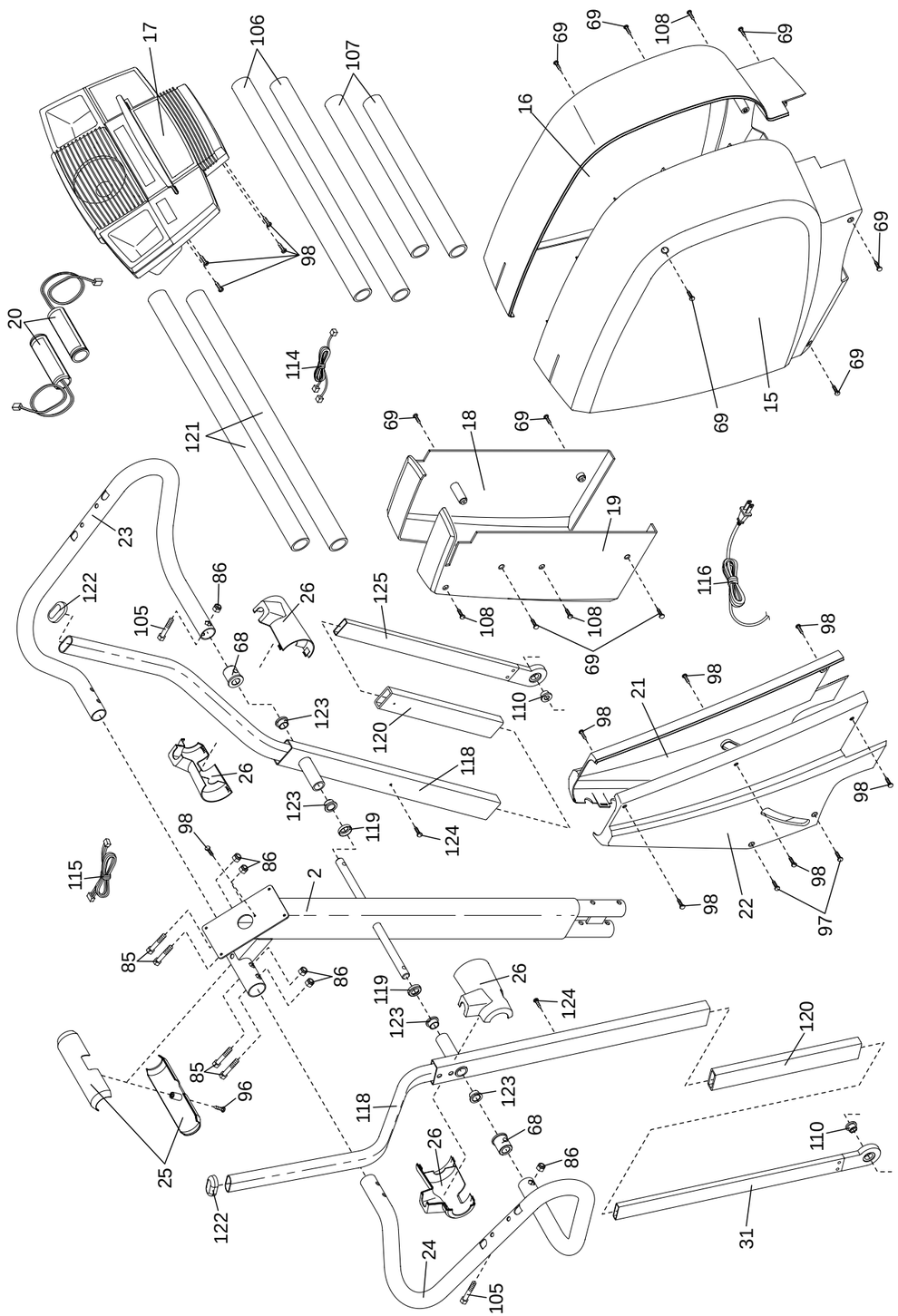
PRECAUCIONES IMPORTANTES 3
ANTES DE COMENZAR 4
MONTAJE 5
COMO USAR EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO 9
COMO USAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO 11
MANTENIMIENTO Y ALMACENAMIENTO 26
GUÍA DE EJERCICIO FÍSICO 27
LISTA DE PIEZAS 28
DIBUJO DE LAS PIEZAS 30
COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO . . . . . Contraportada

NordicTrack es una marca registrada de ICON Health & Fitness, Inc.



DIBUJO DE LAS PIEZAS—Nº de Modelo NTEVEL15830

R1103A



PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ AVISO: Para reducir el riesgo de lesiones serias, antes de usar el entrenador elíptico lea las siguientes precauciones importantes.

1. **Lea todas las precauciones en este manual antes de usar el entrenador elíptico.**
2. **Es la responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios estén informados sobre todas las precauciones necesarias.**
3. **El entrenador elíptico está diseñado para uso en casa solamente. No use el entrenador elíptico en ningún lugar comercial, de renta o institucional.**
4. **Coloque el entrenador elíptico en una superficie nivelada con un tapete debajo para proteger el piso o la alfombra. Guarde el entrenador elíptico en un lugar cerrado, lejos de la humedad y el polvo.**
5. **Inspeccione y apriete frecuentemente todas las piezas. Reemplace cualquier parte gastada inmediatamente.**
6. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos del entrenador elíptico a todo momento.**
7. **El entrenador elíptico deberá ser usado solamente por personas cuyo peso sea 115 kgs o menos.**
8. **Use ropa apropiada cuando utilice el entrenador elíptico. Siempre use zapatos deportivos para proteger sus pies.**
9. **Siempre sostenga los manubrios o cuando esté montando o desmontando el entrenador elíptico.**
10. **Siempre mantenga su espalda en una posición derecha cuando esté usando el entrenador elíptico; no se debe colocar la espalda en posición de arco.**
11. **Si en cualquier momento mientras esté haciendo sus ejercicios siente dolor o mareo deténgase inmediatamente.**
12. **Los sensores de pulsos no están dispositivos médicos. Varios factores, incluyendo el mismo movimiento de la persona haciendo ejercicio, pueden afectar la exactitud de la lectura del pulso. Los sensores de pulsos están diseñados únicamente como ayuda para el ejercicio, determinando el ritmo cardíaco usual en general.**
13. **Cuando para de hacer sus ejercicios, permita que los pedales lentamente se paren. El entrenador elíptico no tiene una rueda libre; los pedales continuarán moviéndose hasta que el volante se detenga.**
14. **Siempre desenchufe el cable eléctrico inmediatamente después del uso o antes de limpiar el entrenador elíptico.**
15. **La calcomanía que se muestra abajo ha sido puesta en el entrenador elíptico en los lugares indicados en la página 4. Encuentre la hoja de calcomanías que contiene la misma información en otros idiomas. Saque la calcomanía en español y presiónela al entrenador elíptico de tal manera que cubra la que está en inglés. Si la calcomanía se pierde, o si no está legible, póngase en contacto con el establecimiento donde compró el equipo. Aplique la calcomanía en los lugares que se muestran.**

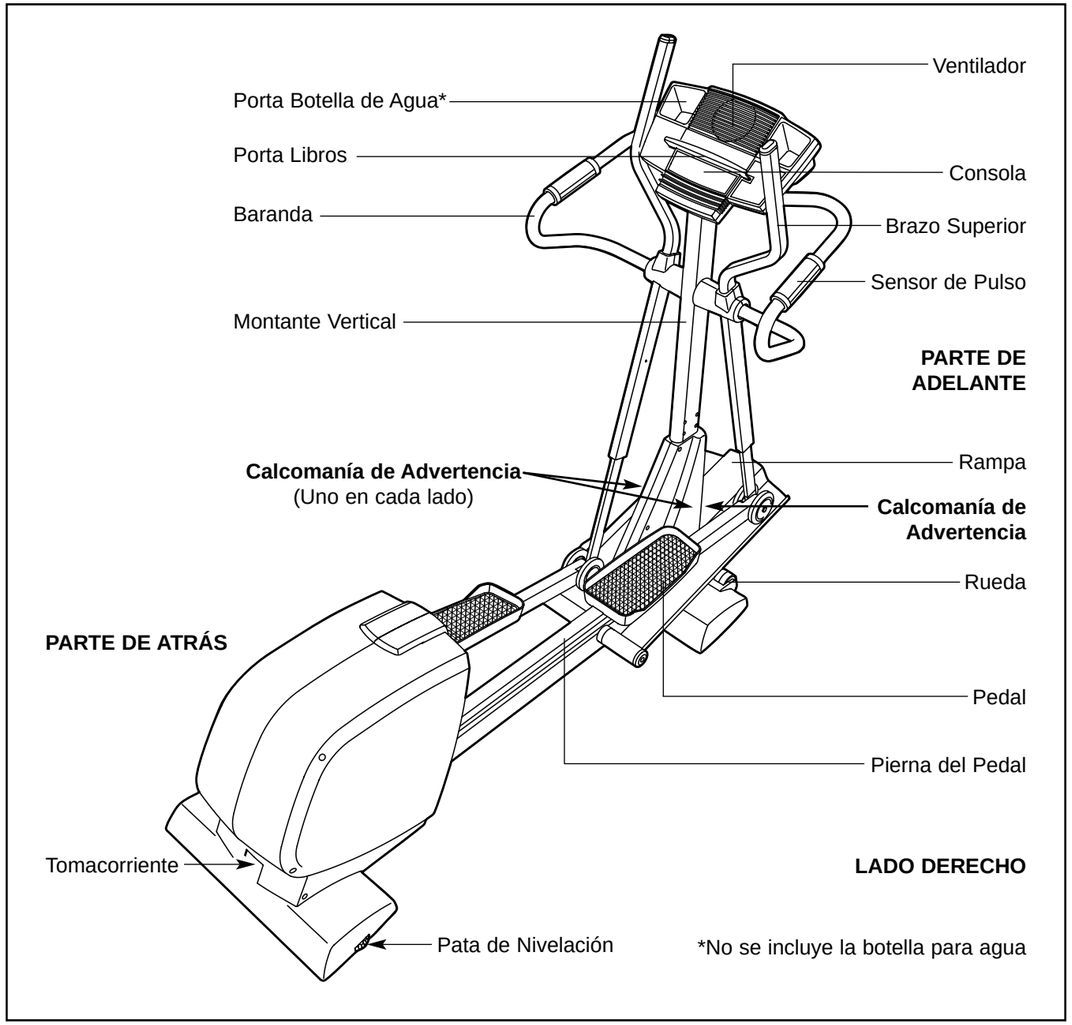
⚠ AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud pre-existentes. Lea todas las instrucciones antes de usar. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños materiales sufridos por o a través del uso de este producto.

ANTES DE COMENZAR

Felicidades por haber seleccionado el entrenador elíptico NordicTrack® CXT 1200. El CXT 1200 es un ejercitador increíblemente suave que mueve sus pies de una manera elíptica y natural, disminuyendo el impacto en sus rodillas y tobillos. Y el único CXT 1200 ofrece resistencia ajustable y una consola con lo último en la tecnología para ayudarle a obtener lo máximo de su ejercicio. Bienvenido a un mundo completamente nuevo, de ejercicio de moción elíptica.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar el entrenador elíptico. Si tiene más preguntas por favor póngase en contacto con el establecimiento dónde compró la máquina. El número del modelo es NTEVEL15830. El número de serie se puede buscar en la calcomanía pegada al entrenador elíptico (vea la portada de éste manual para su localización).

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.



Clave	Ctd.	Descripción	Clave	Ctd.	Descripción
106	2	Mango de Espuma Superior	120	2	Manga
107	2	Mango de Espuma Inferior	121	2	Mango de Espuma del Cuerpo Superior
108	3	Tornillo Tek de M4 x 25mm			
109	2	Espaciador de 7,6mm	122	2	Tapa del Extremo del Cuerpo Superior
110	6	Forro de Cojinete de la Rueda			
111	2	Tornillo con Nylon de M8 x 19mm	123	4	Forro del Cojinete del Cuerpo Superior
112	2	Rueda			
113	1	Banda	124	2	Tornillo de M5 x 4mm
114	1	Cable de Extensión de Pulso	125	1	Pierna Superior Derecha
115	1	Cableado Eléctrico Superior	126	2	Arandela de M10
116	1	Cable Eléctrico	127	2	Protección de Rampa
117	1	Tomacorriente	#		Llave Hexagonal
118	2	Brazo Superior	#		Manual del Usuario
119	2	Espaciador de Soldadura			

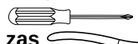
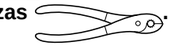
Nota: Este signo # significa una parte no ilustrada. Características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso. Vea el reverso de este manual para ordenar piezas de repuesto.

LISTA DE PIEZAS—Nº de Modelo NTEVEL15830

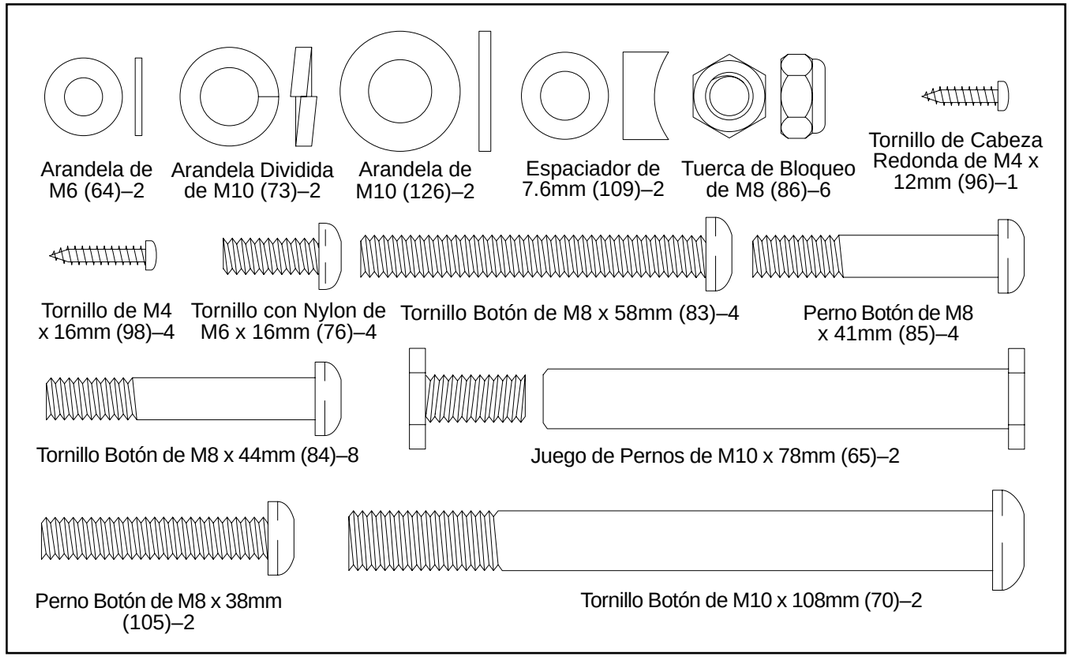
R1103A

Clave	Ctd.	Descripción	Clave	Ctd.	Descripción
1	1	Marco	54	1	Abrazadera
2	1	Montante Vertical	55	1	Interruptor de Lengüeta/Cable
3	1	Rampa	56	1	Resorte de Retorno
4	1	Pierna del Pedal Izquierdo	57	1	Vara Guía
5	1	Pierna del Pedal Derecho	58	1	Cable de Resistencia
6	1	Estabilizador Trasero	59	1	Eje del Volante
7	1	Cubierta del Estabilizador Trasero	60	2	Cojinete del Volante
8	1	Estabilizador Delantero	61	2	Perno de Ojo
9	1	Cubierta del Estabilizador Delantero	62	2	Sujetador de Ajuste
10	1	Pedal Derecho	63	2	Tornillo Botón de M8 x 47mm
11	1	Pedal Izquierdo	64	2	Arandela de M6
12	1	Motor de Inclinación	65	2	Juego de Pernos de M10 x 78mm
13	1	Eje de Inclinación	66	2	Arandela de M8
14	1	Eje de Pivote	67	2	Juego de Pernos de M10 x 50mm
15	1	Protector del Lado Izquierdo	68	2	Foro de Cojinete de la Baranda
16	1	Protector del Lado Derecho	69	10	Tornillo Tek de M4 x 16mm
17	1	Consola	70	2	Tornillo Botón de M10 x 108mm
18	1	Cubierta de Volante Derecha	71	1	Arandela Tek de M8
19	1	Cubierta de Volante Izquierdo	72	1	Juego de Pernos de M11 x 40mm
20	2	Sensor de Pulso con Cable	73	2	Arandela Dividida de M10
21	1	Cubierta de Inclinación Derecha	74	1	Perno Botón de M8 x 25mm
22	1	Cubierta de Inclinación Izquierda	75	1	Perno Botón de M10 x 19mm
23	1	Baranda Derecho	76	8	Tornillo con Nylon de M6 x 16mm
24	1	Baranda Izquierdo	77	4	Tuerca de M5
25	1	Cubierta de Baranda Superior	78	4	Perno de M5 x 16mm
26	2	Cubierta de la Baranda	79	4	Arandela de M5
27	1	Cubierta del Marco	80	2	Perno de M6 x 18mm
28	4	Rueda del Pedal	81	1	Perno de M6 x 25mm
29	8	Cojinete de la Rueda	82	2	Tornillo con Reborde de 5/16” x 25mm
30	2	Marco de la Rueda			
31	1	Pierna Superior Izquierda	83	4	Tornillo Botón de M8 x 58mm
32	1	Imán “C”	84	8	Tornillo Botón de M8 x 44mm
33	1	Sujetador del Imán	85	4	Perno Botón de M8 x 41mm
34	1	Brazo de la Manivela Izquierdo	86	6	Tuerca de Bloqueo de M8
35	2	Espaciador de la Polea de 28,7mm	87	8	Tornillo de M4 x 38mm
36	1	Volante	88	3	Contratuerca de Nylon de M8
37	1	Imán	89	1	Contratuerca de Nylon de M10
38	1	Polea	90	3	Tuerca de M6
39	1	Cubierta de la Caja de Control	91	2	Contratuerca de Nylon de M6
40	1	Tabla de Control	92	2	Anillo
41	1	Caja de Control	93	2	Tornillo Botón de M8 x 54mm
42	1	Cableado Eléctrico Inferior	94	3	Tornillo de M4 x 10mm
43	1	Manivela	95	6	Tornillo de M4 x 19mm
44	2	Cojinete de la Manivela	96	1	Tornillo de Cabeza Redonda de M4 x 12mm
45	1	Estable			
46	4	Pata	97	2	Tornillo de M4 x 25mm
47	4	Foro de Cojinete de la Rampa	98	15	Tornillo de M4 x 16mm
48	2	Cubierta de la Rampa	99	2	Espaciador de la Rampa
49	1	Sensor de Inclinación	100	4	Contratuerca de Nylon de M5
50	1	Cubierta de Sensor	101	2	Espaciador de la Polea de 31,5mm
51	4	Foro de Cojinete Pierna del Pedal	102	1	Brazo de la Manivela Derecho
52	1	Motor de Resistencia	103	1	Espaciador del Volante
53	1	Sujetador del Interruptor de Lengüeta	104	2	Placa de Soporte
			105	2	Perno Botón de M8 x 38mm

MONTAJE

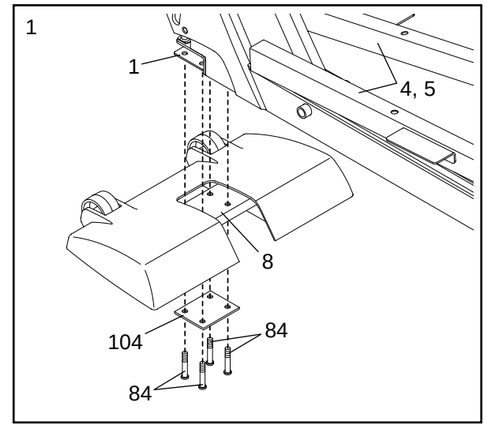
El montaje requiere dos personas. Coloque todas las piezas del entrenador elíptico en una área despejada y quite los materiales de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta que el montaje se halla completado. **El montaje requiere dos de las llaves hexagonales incluidas, un desarmador de estrella**  **, dos llaves ajustables** **, y un martillo de hule** **, y un par de tenazas**  **.**

Este cuadro se provee para ayudarle a identificar las piezas pequeñas que se usan en el montaje. El número que se encuentra entre paréntesis debajo de cada pieza hace referencia al número clave de cada pieza, de la LISTA DE LAS PIEZAS en la página 28 y 29. El segundo número se refiere a la cantidad que se usa en el montaje. **Nota: Algunas piezas pequeñas pueden haber sido armadas previamente para propósitos de envío. Si una parte no se encuentra en la bolsa de las piezas, revise si ha sido armada previamente.**


Arandela de M6 (64)–2
Arandela Dividida de M10 (73)–2
Arandela de M10 (126)–2
Espaciador de 7.6mm (109)–2
Tuerca de Bloqueo de M8 (86)–6
Tornillo de Cabeza Redonda de M4 x 12mm (96)–1
Tornillo de M4 x 16mm (98)–4
Tornillo con Nylon de M6 x 16mm (76)–4
Tornillo Botón de M8 x 58mm (83)–4
Perno Botón de M8 x 41mm (85)–4
Tornillo Botón de M8 x 44mm (84)–8
Juego de Pernos de M10 x 78mm (65)–2
Perno Botón de M8 x 38mm (105)–2
Tornillo Botón de M10 x 108mm (70)–2

1. Identifique el Estabilizador Delantero (8). Mientras que otra persona levanta el frente del Marco (1) y sostiene las Piernas de los Pedales (4, 5) en la posición que se muestra, una el Estabilizador Frontal al Marco con cuatro Tornillos Botón de M8 x 44mm (84) y una Placa de Soporte (104).

   Mientras que otra persona levanta la parte trasera del Marco (1), una el Estabilizador Trasero (no se muestra aquí) al Marco de la misma manera.



2. Identifique el Eje de Pivote (14), el cual es el **más largo** de los dos ejes. Deslice una Cubierta de la Rampa (48) sobre un Tornillo con Nylon de M6 x 16mm (76) como se muestra. Apriete el Tornillo de Parche en un extremo del Eje de Pivote. Aplique una pequeña cantidad de grasa incluida al Eje de Pivote.

   Pida que una segunda persona sostenga los dos Espaciadores de la Rampa (99) en contra de los costados del Marco (1) de manera que cubran los tubos indicados sobre el Marco. Ponga en línea los tubos redondos sobre la Rampa (3) con los Espaciadores de Rampa. **Asegúrese que la Rampa esté volteada como se muestra en el dibujo 3 abajo.** Inserte el Eje de Pivote (14) en la Rampa, los Espaciadores de Rampa, y el Marco. Si es necesario, de golpecitos sobre el Eje de Pivote con un mazo de goma para insertarlo.

   Deslice la otra Cubierta de Rampa (48) sobre un Tornillo con Nylon de M6 x 16mm (76) como se muestra. Apriete el Tornillo de Parche en el extremo abierto del Eje de Pivote (14).

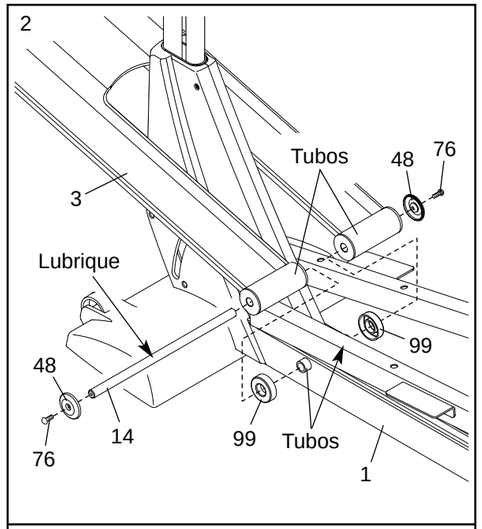
3. Deslice una Arandela de M6 (64) sobre un Tornillo de Nylon de M16 x 16mm (76). Apriete el Tornillo de Parche en un extremo del Eje de Inclinación (13). Aplique una pequeña cantidad de grasa al Eje de Inclinación.

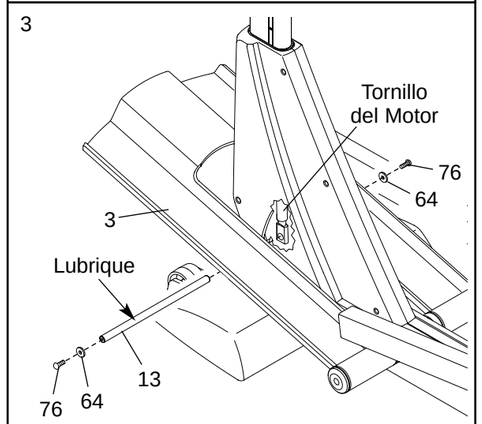
   Levante la Rampa (3). Inserte el Eje de Inclinación (13) en el tubo soldado bajo un costado de la Rampa, a través del tornillo del motor, y luego en el tubo soldado bajo el otro costado de la Rampa. **Cuando inserte el Eje de Inclinación por el tornillo del motor, asegúrese que el tornillo del motor no gire.**

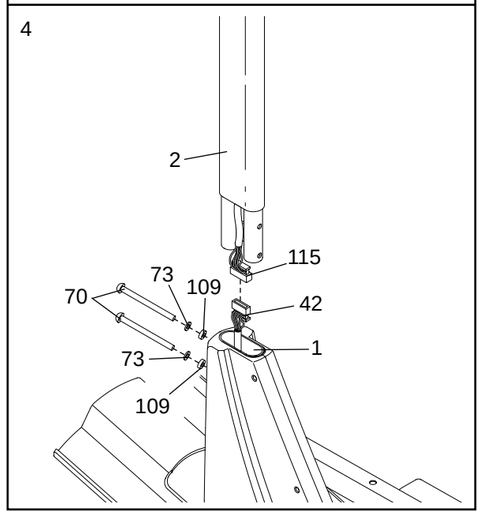
   Deslice una Arandela de M6 (64) sobre un Tornillo con Nylon de M6 x 16mm (76). Apriete el Tornillo de Parche en el extremo abierto del Eje de Inclinación (13).

4. Pida que otra persona sostenga el Montante Vertical (2) en la posición que se muestra. **Asegúrese que el Montante Vertical esté girado de la manera que se muestra en el dibujo 5 en la página 7.**

   Conecte el Cableado Eléctrico Superior (115) al Cableado Eléctrico Inferior (42). **Con cuidado tire el extremo superior del Cableado Eléctrico Superior para deshacerse de la poca tensión de los Cableados Eléctricos.** Inserte el Montante Vertical (2) en el Marco (1). **Tenga cuidado para evitar desconectar o pellizcar los Cableados Eléctricos.** Conecte el Montante Vertical con dos Tornillos Botón de M10 x 108mm (70), dos Arandelas Divididas de M10 (73), y dos Espaciadores de 7,6mm (109); **asegúrese que los costados curvos de los Espaciadores estén de frente al Montante Vertical. Tenga cuidado para evitar dañar los Cableados Eléctricos con los Tornillos Botón.**







GUÍA DE EJERCICIO FÍSICO

⚠AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud preexistentes.

El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores pueden afectar la exactitud de la lectura del pulso. El sensor de pulso está diseñado únicamente como ayuda para el ejercicio, determinando el ritmo cardíaco usual en general.

La siguiente guía le ayudará a formar su plan de ejercicio. Para información más detallada sobre ejercicio, obtenga un libro de prestigio o consulte a su médico.

INTENSIDAD DEL EJERCICIO

Tanto si su meta es quemar grasa o fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para lograr los resultados deseados es llevar a cabo los ejercicios con la intensidad apropiada. El nivel de la intensidad apropiado se puede encontrar al usar su ritmo cardíaco como guía. El gráfico abajo muestra algunos niveles de ritmo cardíacos que se recomiendan para quemar grasa y ejercicio aeróbico.

165	*155*	*145*	*140*	*130*	*125*	*115*	♥♥
145	*138*	*130*	*125*	*118*	*110*	*103*	♥
125	*120*	*115*	*110*	*105*	*95*	*90*	♥
20	*30*	*40*	*50*	*60*	*70*	*80*	

Para encontrar el ritmo cardíaco apropiado para usted, primero encuentre su edad cerca de la parte de bajo del gráfico (las edades se muestran redondeadas a los diez años más cercanos). A continuación, encuentre los tres números que se hallan arriba de su edad. Los tres números son su “zona de entrenamiento.” Los dos números más bajos son unos ritmo cardíacos que se recomiendan para quemar grasa; el número más alto es el ritmo cardíaco recomendado para el ejercicio aeróbico.

Quemar Grasa

Para quemar la grasa de forma eficaz, usted debe hacer ejercicio a un nivel relativamente bajo de intensidad por un período de tiempo continuado. Durante los primeros minutos de ejercicio, su cuerpo usa calorías de los hidratos de carbono que son fácilmente accesibles como energía. Solo después de los primeros minutos su cuerpo empieza a usar calorías de grasa almacenada como energía. Si su meta es quemar grasa, ajuste la velocidad y la inclinación de su máquina para correr hasta que su ritmo cardíaco esté cerca del número más bajo en su zona de entrenamiento.

Para quemar grasa a un nivel máximo, ajuste la velocidad y la inclinación de la máquina hasta que su ritmo cardíaco esté cerca del número de en medio de su zona de entrenamiento.

Ejercicio Aeróbico

Si su meta es fortalecer su sistema cardiovascular, su ejercicio debe ser “aeróbico.” El ejercicio aeróbico es una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno por largos períodos de tiempo. Esto aumenta la necesidad del corazón de bombear sangre a los músculos y de oxigenación de la sangre por los pulmones. Para hacer ejercicio aeróbico, ajuste la velocidad y la inclinación de su máquina para correr hasta que su ritmo cardíaco esté cerca del número más alto en su zona de entrenamiento.

GUÍA DE ENTRENAMIENTO

Cada plan de ejercicio debe de incluir las tres siguientes partes:

Calentamiento—Empiece cada entrenamiento con 5 a 10 minutos de estiramiento y ejercicio ligero para calentamiento. Un calentamiento apropiado aumenta la temperatura de su cuerpo, ritmo cardíaco, y circulación en preparación para el ejercicio.

Zona de Ejercicio de Entrenamiento—Después de calentar, incremente la intensidad de su ejercicio hasta que su pulso esté en su zona de entrenamiento por 20 a 30 minutos. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicio, no mantenga su pulso en su zona de entrenamiento por más de 20 minutos.)

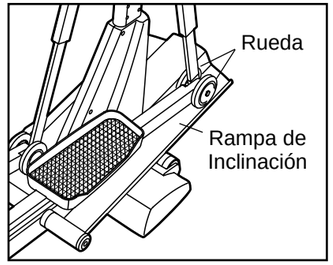
Enfriamiento—Termine cada entrenamiento con 5 a 10 minutos de estiramiento para enfriarse. Esto incrementará la flexibilidad de sus músculos y le ayudará a prevenir problemas posteriores.

FRECUENCIA DEL EJERCICIO

Para mantener o incrementar su condición, haga tres entrenamientos por semana, con al menos un día de descanso entre los entrenamientos. Después de algunos meses, usted puede completar hasta cinco entrenamientos cada semana si lo desea.

MANTENIMIENTO Y ALMACENAMIENTO

Inspeccione y apriete regularmente las piezas del entrenador elíptico. Reemplace inmediatamente cualquier parte gastada.



Para lograr tener una operación sin problemas de ejercicios elíptico, **inspeccione y limpie la rampa de inclinación regularmente** usando un paño y detergente suave. Otras piezas del entrenador elíptico también se pueden limpiar en esta misma manera. **Mantenga los líquidos alejados de la consola. Nunca use abrasivos o solventes.**

PROBLEMAS CON EL SENSOR DE PULSO

Si el sensor de pulso para el pecho no funciona apropiadamente, vea PROBLEMAS CON EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO en la página 9 y 10. Si el sensor de pulso no funciona apropiadamente, vea el paso 5 en la página 14.

COMO CALIBRAR LA RAMPA DE INCLINACION

Si es que la rampa de inclinación de su entrenador elíptico no funciona bien, active el proceso de calibración al seguir los pasos abajo.

1. Mantenga apretado el botón de Resistencia 1 y el botón de Selección de Programa simultáneamente por cerca de cinco segundos. Nota: Si es que aparecen números en la pantalla, ignórelos.

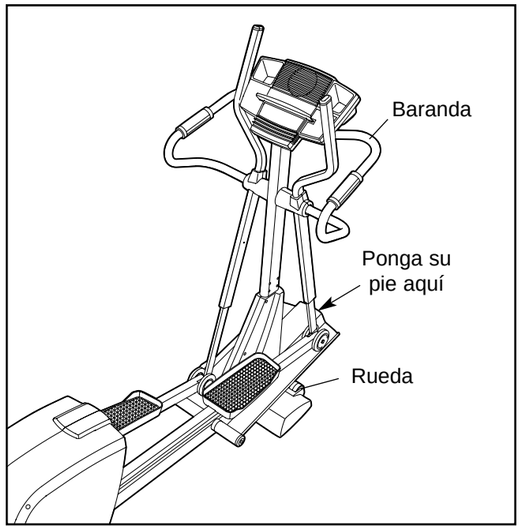
2. Presione el botón de Selección de Programa nuevamente. Nota: Puede que aparezca una combinación de letras y números en la pantalla principal.

3. Presione el botón de Rampa de 10° ó 30°. La rampa se moverá hasta los más alto y luego volverá a los más bajo.

4. Presione el botón de Selección de Programa tres veces. La consola quedará entonces en la posición normal de operación y su entrenador elíptico estará lista para ser usada.

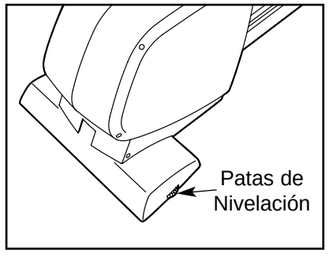
COMO TRASLADAR SU ENTRENADOR ELÍPTICO

Ubíquese de pie al frente de su entrenador elíptico, sujete las barandas firmemente, y ponga un pie en contra de la rampa en la ubicación que se muestra abajo. Tire o jale las barandas hasta que la máquina pueda moverse sobre las ruedas del frente, y con cuidado traslade la máquina hasta la ubicación deseada. Luego, ponga un pie en contra de la rampa, y baje del entrenador elíptico. **Debido al peso y tamaño del entrenador elíptico, use extrema precaución mientras que la mueve y baja.**



COMO NIVELAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Si el entrenador elíptico se mese durante el uso, voltee uno de las patas o ambas patas de Nivelación debajo del Estabilizador trasero hasta que la moción mecedora se elimine.



5. Deslice un Espaciador de Soldaduras (119) sobre el eje en el costado izquierdo del Montante Vertical (2), con el costado abierto del Espaciador de Soldadura de frente al Montante Vertical.

   Ubique el Brazo Superior (118) que tiene la Pierna Superior Izquierda (31) dentro del mismo (la Pierna Superior Izquierda ha sido marcada con una calcomanía). Sujete el Brazo Superior con una mano, sujete la Pierna Superior Izquierda con la otra mano, y deslice el Brazo Superior sobre el eje en el costado izquierdo del Montante Vertical (2). Luego, deslice la Pierna Superior Izquierda hacia fuera del Brazo Superior hasta que quede en la Rampa (3).

   Pida a otra persona que sujete la Baranda Izquierda (24) cerca del Montante Vertical (2) como se muestra. Conecte el Sensor de Pulso con Cable (20) izquierdo al Cable de Extensión de Pulso (114).

   Deslice el extremo superior de la Baranda Izquierda (24) hacia el tubo al frente del Montante Vertical (2), mientras que desliza el extremo inferior de la Baranda Izquierda sobre el eje en el costado izquierdo del Montante Vertical. Conecte el extremo superior de la Baranda Izquierda con dos Pernos Botón de M8 x 41mm (85) y dos Tuercas de Bloqueo de M8 (86); **tenga cuidado de no dañar los Cables (20, 114) cuando inserte los Pernos Botón. Asegúrese que las Tuercas de Bloqueo queden sobre en los agujeros hexagonales en la Baranda Izquierda.** Conecte el extremo inferior de la Baranda Izquierda con un Perno Botón de M8 x 38mm (105) y una Tuerca de Bloqueo de M8 (86).

   Conecte el otro Brazo Superior (118) y la Baranda Derecha (23) al Montante Vertical (2) de la misma manera.

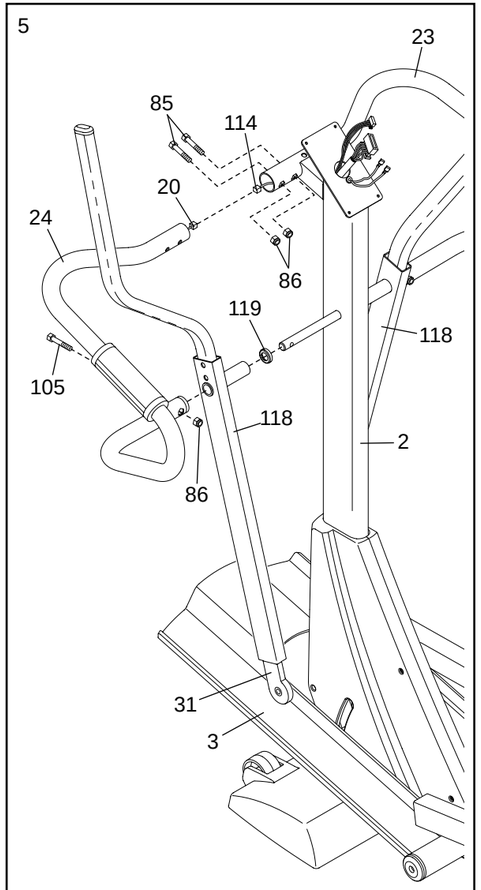
6. Mire dentro de una de las Cubiertas de la Baranda (26) y ubique las lengüetas cuadradas que conectan las dos mitades. Levante con cuidado las lengüetas y desconecte las mitades.

   Sujete las dos mitades de la Cubierta de la Baranda (26) alrededor del tubo en el costado izquierdo del Montante Vertical (2). Ponga en línea las mitades y apriételas hasta que se cierren con seguridad.

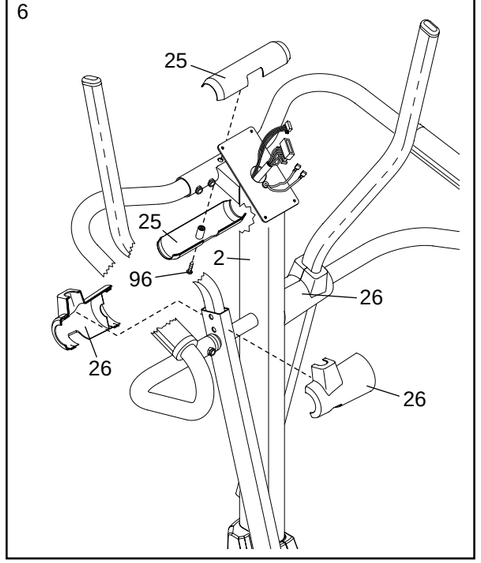
   Conecte la otra Cubierta de la Baranda (26) al costado derecho del Montante Vertical (2) de la misma manera.

   Sujete las mitades de la Cubierta de la Baranda Superior (25) alrededor del tubo en el frente del Montante Vertical (2); **tenga cuidado de no dañar los Cables (no se muestran aquí).** Conecte la Cubierta de la Baranda Superior con un Tornillo de Cabeza Redonda de M4 x 12mm (96).

5



6



7. Identifique el Pedal Izquierdo (10), el cual es mas amplio en la parte trasera y tiene una hendidura en el costado izquierdo. Conecte el Pedal Izquierdo a la Pierna del Pedal Izquierda (4) con dos Tornillos Botón de M8 x 58mm (83).

   Conecte el Pedal Derecho (11) a la Pierna del Pedal Derecha (5) de la misma manera.

   Conecte dos Ruedas del Pedal (28), una Arandela de M10 (126), y la Pierna Superior Izquierda (31) al Marco de la Rueda (30) sobre la Pierna del Pedal Izquierda (4) con un Juego de Pernos M10 x 78mm (65). **Asegúrese que el Juego de Pernos, las Ruedas de Pedal, Arandela, y Pierna Superior queden orientados de la manera en que se muestra.**

   Conecte las otras dos Ruedas de Pedal, la Pierna Superior Derecha y una Arandela de M10 (que no se muestra) al Marco de Rueda (que no se muestra) sobre la Pierna del Pedal Derecha (5) de la misma manera.

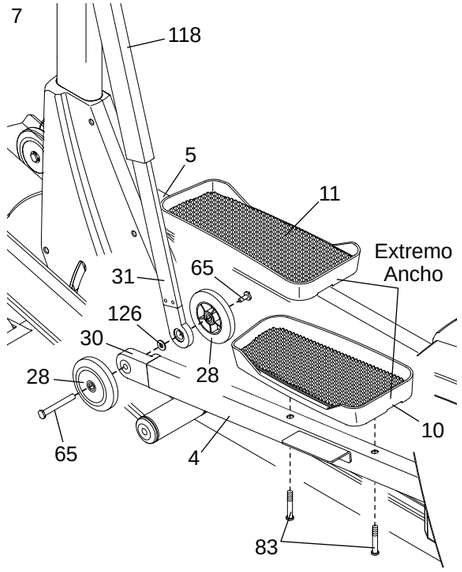
8. Pida que otra persona sujete la Consola (17) cerca del Montante Vertical (2).

   Conecte el Cableado Eléctrico Superior (115) al cableado eléctrico de la Consola (17). Conecte el Cable de Extensión de Pulso (114) al cable de pulso sobre la Consola. Luego, ubique los dos cables a tierra que se conectan al Montante Vertical (2) con un tornillo. Conecte los cables a tierra con los cables más pequeños sobre la Consola.

   Con cuidado inserte todo el cable que quede en la Consola (17) hacia abajo por el Montante Vertical (2). Conecte la Consola al Montante Vertical con cuatro Tornillos de M4 x 16mm (98). (Nota: Los Tornillos talvez hayan sido enviados en la caja de la consola.) **Tenga cuidado de pellizcar los cables.**

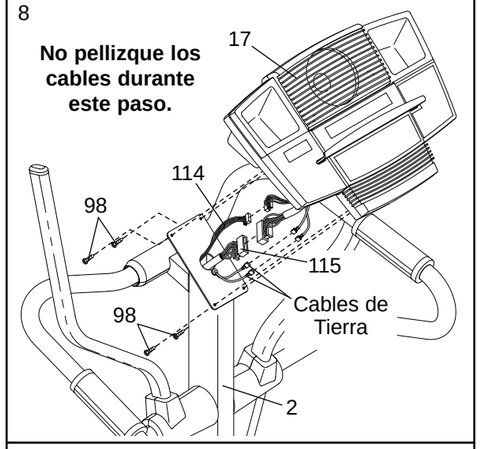
9. Enchufe el Cable Eléctrico (116) en el Tomacorriente (117) en la parte de atrás de su entrenador elíptico.

7

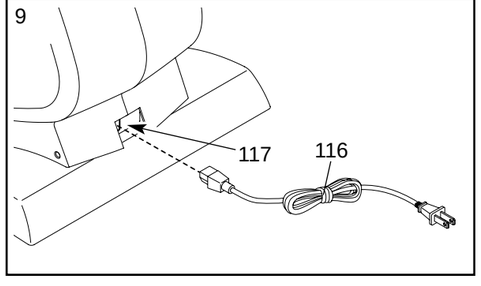


8

No pellizque los cables durante este paso.



9



10. **Asegúrese que todas las partes de su entrenador elíptico estén bien apretadas.** Cubra el piso bajo el entrenador elíptico para proteger el piso de ser dañado. Nota: Algunas piezas pueden sobrar.

COMO DIAGRAMAR SU PROGRESO

1 **Comience a pedalear para activar la consola.**

Vea el paso 1 en la página 13.

2 **Presione el botón de Progreso**

Cuando el botón de Progreso es presionado, las palabras TO CHART YOUR PROGRESS USE UP/DOWN ARROWS TO SCROLL AND ‘ENTER’ TO SELECT (para diagramar su progreso use la flecha hacia arriba/abajo para avanzar y ‘Enter") aparecerán en la pantalla principal.

3 **Ponga su número de usuario.**

Vea el paso 3 en la página 23.

4 **Cambie su información personal si es que lo desea.**

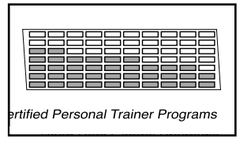
Si es que ha habido algún cambio en su información personal que ha puesto, tal como su peso, presione el botón de Medida (MEASURE) mientras que las palabras IF YOU WISH TO CHANGE USER INFO PRESS ‘MEASURE’ NOW (si es que desea cambiar la información de usuario, presione Medición ahora) aparecerán en la pantalla principal. Luego, haga los cambios necesarios. (Vea COMO MEDIR EL PORCENTAJE DE GRASA DEL CUERPO en la página 23.)

5 **Seleccione una tabla de consumo de grasa o una tabla de pérdida de peso.**

Para que la consola muestre un gráfico que muestra su progreso en consumo de grasa presione el botón de Entrar. Para que la consola muestre un gráfico que muestra su progreso en pérdida de peso, presione la Flecha hacia Arriba y Luego el botón de Entrar.

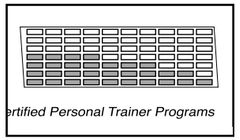
6 **Vea su tabla de progreso en la gráfica.**

Si es que seleccionó una tabla de consumo de grasa, la gráfica mostrará una tabla que tiene las diez últimas medidas de grasa del cuerpo comparadas a su meta de grasa corporal. La parte de abajo de la tabla representa su meta de grasa del cuerpo; cuando sólo un indicador se enciende en una columna, usted ha alcanzado su meta. La tabla de arriba, por ejemplo, muestra que el porcentaje de grasa del usuario está disminuyendo, pero que todavía no ha alcanzado la meta.



La pantalla principal mostrará las últimas medidas de porcentajes de su grasa del cuerpo, su meta de grasa, y el número de veces que debería ejercitar por semana. Nota: Si es que no ha medido su porcentaje de grasa del cuerpo (vea la página 23), la consola asigna en forma automática el porcentaje de grasa de 0%. Si es que no pone una meta de materia grasa (vea el paso 5 en la página 24), la consola asigna una meta de 20% de materia grasa.

Si es que ha seleccionado una tabla de pérdida de peso, la gráfica mostrará una tabla que muestra sus últimas diez medidas de peso comparadas con su meta de peso. La parte de abajo de la tabla representa su meta; cuando sólo un indicador se enciende en una columna, usted ha alcanzado su meta. La tabla de arriba, por ejemplo, muestra que el peso del usuario ha disminuido y que ha alcanzado su meta.



La pantalla principal muestra la última medida de peso que usted paso, su meta de peso, y el número de veces que debería ejercitar por semana. Nota: Si es que no ha puesto su peso (paso 6 en la página 23), la consola asigna en forma automática un peso del cuerpo de 68 kg. (150 lbs.). Si es que no puesto una meta de peso (vea el paso 5 en la página 24), la consola asigna en forma automática una meta de 63 kg. (140 lbs.).

7 **Vuelva la tabla a su información original si lo desea.**

Después de que haya visto la tabla, las palabras GRAPH RESET YES/NO (haga Reset a la Tabla) aparecerán en la pantalla. Para borrar las últimas diez lecturas de grasa del cuerpo o peso, presione la Flecha hacia Arriba para Si (yes) o hacia Abajo para decir "no".

Si quiere medir su porcentaje de materia grasa en el cuerpo, vea COMO MEDIR SU PORCETAJE DE GRASA DEL CUERPO en la página 23.

Si desea tener una sesión de ejercicios hecho a la medida que es basado en la información personal que usted ha puesto, vea COMO USAR UN PROGRAMA HECHO A LA MEDIDA en la página 24.

COMO USAR SU PROGRAMA HECHO A LA MEDIDA

Además de ofrecer programas de entrenamiento personal, la consola puede proveer programas adaptados para consumir grasa, pérdida de peso, o cardiovascular basados en la información personal que Usted ha puesto. Siga los pasos abajo para usar un programa hecho a la medida.

1 **Comience a pedalear para activar la consola.**

Vea el paso 1 en la página 13.

2 **Presione el botón de Programa.**

Cuando el botón de Programa es presionado, las palabras TO RECEIVE A CUSTOM WORKOUT BASED ON YOUR PERSONAL INFO, USE UP/DOWN ARROWS TO SCROLL AND 'ENTER' TO SELECT (Para recibir un programa hecho a la medida basado en su información personal, use la flecha hacia arriba/abajo para avanzar y "Enter" para seleccionar) se cruzarán por la pantalla principal.

3 **Seleccione un programa de Consumo de Grasa, Pérdida de Peso o Cardiovascular.**

Para recibir un programa de Consumo de Grasa, [FAT BURN] presione el botón de Entrar. Para recibir un programa de Pérdida de Peso [WEIGHT LOSS] o Cardiovascular [CARDIO], presione la Flecha hacia Arriba y luego presione el botón de Entrar.

4 **Ponga su número de usuario.**

Vea el paso 3 en la página 23.

Si es que seleccionó un programa de Consumo de Grasa, la pantalla principal mostrará las últimas medidas de su porcentaje de grasa del cuerpo.

Si es que seleccionó un programa de Pérdida de Peso, la pantalla principal mostrará el último peso que usted puso.

Si es que ha habido un cambio en cualquiera de los puntos de su información personal que ha puesto, tales como su peso, presione el botón Medición mientras que las palabras IF YOU WISH TO CHANGE USER INFO PRESS 'MEASURE' NOW (si desea cambiar la información de usuario, presione 'Measure' ahora) aparecerán en la pantalla principal. Luego, haga los cambios necesarios. (Vea COMO MEDIR SU PORCENTAJE DE GRASA DEL CUERPO en la página 23.)

5 **Ponga su objetivo o meta.**

Si es que seleccionó un programa de Consumo de Grasa, la pantalla principal mostrará una meta para alcanzar en grasa del cuerpo. Si es que ya ha puesto una meta de grasa del cuerpo, presione el botón de Entrar. Para cambiar la meta de consumo de grasa, presione la Flecha para Arriba/Abajo y luego presione el botón de Entrar Nota: La meta de grasa del cuerpo debe ser por lo menos de 5%.

Si es que seleccionó un programa de Pérdida de Peso, la pantalla principal mostrará una meta para alcanzar en pérdida de peso. Si es que ya ha puesto una meta de pérdida de peso, presione el botón de Entrar. Para cambiar la meta de perdida de peso, presione la flecha para arriba/abajo y luego presione el botón de Entrar.

Si es que seleccionó un programa Cardiovascular, no es necesario poner una meta.

6 **Seleccione un nivel de intensidad para el programa.**

Para seleccionar un nivel de intensidad para el programa, presione la Flecha hacia Arriba/Abajo hasta que las palabras EASY (fácil), MODERATE (moderado), HARD (difícil) o INTENSE (intenso) aparezcan en la pantalla. Luego presione el botón de Entrar.

El nivel de resistencia máxima del programa personalizado (hecho a medida) aparece en la pantalla.

7 **Presione** el botón de Entrar **para comenzar el programa.**

El programa hecho a la medida funciona de la misma manera que el programa de entrenamiento personal. (Vea el paso 3 en la página 15.)

Cuando haya completado el programa, las palabras END OF PROGRAM (fin del programa) aparecerán en la pantalla.

Si desea medir el porcentaje de grasa del cuerpo, vea COMO MEDIR SU PORCENTAJE DE GRASA DEL CUERPO en la página 23.

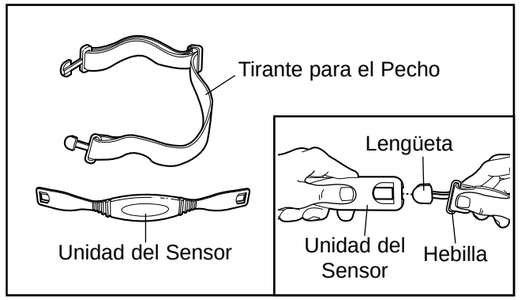
Si desea ver su progreso durante las últimas sesiones de ejercicios, vea COMO DIAGRAMAR SU PROGRESO en la página 25.

COMO USAR EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO

Para lograr óptima operación de su sensor de pulso para el pecho, por favor lea las siguientes instrucciones.

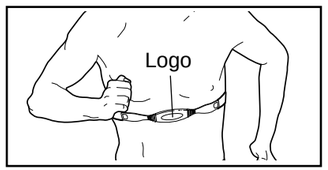
COMO PONERSE EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO

El sensor de pulso para el pecho consiste de dos componentes: el tirante para el pecho y la unidad del sensor. Siga los pasos de abajo para ponerse el sensor de pulso para el pecho.

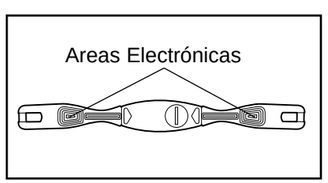


1 Refiérase al dibujo del recuadro de arriba. Inserte la lengüeta en un extremo del tirante para el pecho por un extremo de la unidad del sensor. Presione el extremo de la unidad del sensor debajo de la hebilla en el tirante para el pecho.

2 Envuelva el sensor de pulso para el pecho alrededor de su pecho. Conecte el extremo libre del tirante para el pecho a la unidad del sensor como se describe arriba. Ajuste lo largo del tirante para el pecho, si es necesario. El sensor de pulso para el pecho debe estar debajo de su ropa, apretado contra su piel, y lo más alto posible debajo de sus músculos pectorales o su pecho, como sea cómodo. Asegúrese de que el logotipo en la unidad del sensor esté mirando hacia afuera y que esté volteado correctamente.



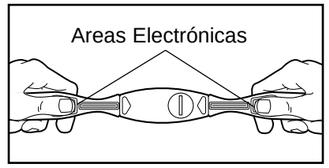
3 Jale la unidad del sensor algunos centímetros de su cuerpo y localice las dos áreas electrónicas en el lado de adentro. Usando una solución salina como saliva o solución para los lentes de contacto, moje las dos áreas electrónicas. Regrese la unidad del sensor a una posición contra su pecho.



PROBLEMAS CON EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO

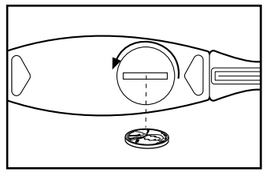
Si el sensor de pulso para el pecho no funciona apropiadamente, o si el ritmo cardíaco que se muestra es excesivamente alto o bajo, trate los pasos de abajo.

- Asegúrese que usted está portando el sensor de pulso para el pecho como se describe a la izquierda. Si el sensor de pulso para el pecho no funciona cuando se coloca como se describe, trate de moverlo un poco más abajo o más arriba en su pecho.
- Cada vez que usted use el sensor de pulso para el pecho, use solución salina como saliva o solución de lentes de contacto para mojar las dos áreas electrónicas en la unidad del sensor (vea el dibujo al lado izquierdo en el etapa 3). Si las lecturas del ritmo cardíaco no aparecen hasta que usted comience a sudar, vuelva a mojar las áreas electrónicas.
- Asegúrese que usted esté dentro del alcance de los brazos de la consola. **Para que la consola muestre las lecturas del ritmo cardíaco, el usador debe estar a una distancia como a la medida de sus brazos de la consola.**
- El sensor de pulso para el pecho está diseñado para trabajar con personas que tienen ritmos normales del corazón. Problemas con la lectura del ritmo cardíaco pueden ser causados por condiciones médicas como contracciones ventricales, prematura (cvp), roturas de la taquicardia, y arritmia.
- La operación del sensor de pulso para el pecho puede ser afectada por interferencia magnética causada por línea de alta corriente o otros recursos. Si se sospecha que interferencia magnética está causando problemas, trate de localizar su equipo de ejercicios en otro lugar.
- Si el sensor de pulso todavía no funciona apropiadamente, pruebe el sensor de pulso para el pecho de la siguiente manera:

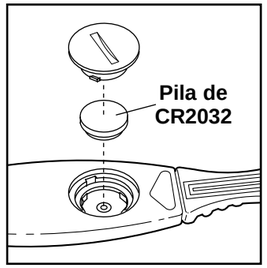


Sostenga el sensor de pulso para el pecho y coloque sus pulgares sobres las áreas eléctrodos como se muestra. A continuación, sostenga el sensor de pulso para el pecho cerca de la consola. Mientras sostiene un pulgar estacionariamente, comience a darle golpecitos con el otro pulgar contra las áreas electrodos aproximadamente un golpecito por segundo. Observe la lectura del ritmo cardíaco en la consola.

- Si el sensor de pulso para el pecho no funciona apropiadamente después que usted haya seguido todas las instrucciones, la pila se debe reemplazar de la siguiente manera:



Localice la cubierta de la pila en la parte de atrás de la unidad. Inserte una moneda en la ranura en la cubierta; de vuelta a la cubierta en dirección opuesta a las agujas del reloj, y quite la cubierta.



Quite las pilas viejas e inserte una pila nueva de CR 2032. **Asegúrese que la pila esté volteada de tal manera que lo escrito esté arriba.** Reemplace la cubierta de la pila y dele vuelta a la posición cerrada.

CUIDADO Y MANTENIMIENTO DEL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO

- Seque completamente el sensor de pulso para el pecho después de cada uso. El sensor de pulso para el pecho se activa cuando las áreas electrónicas se mojan y se pone el sensor de pulso para el pecho; el sensor de pulso para el pecho se apaga cuando se quita y las áreas electrónicas se secan. Si el sensor de pulso para el pecho no se seca después de cada uso, puede permanecer activado por más tiempo de lo necesario, agotando las pilas prematuramente.
- Guarde el sensor de pulso para el pecho en un lugar tibio y seco. No guarde el monitor del ritmo cardíaco en una bolsa plástica o en ningún otro lugar que pueda guardar humedad.
- No exponga el sensor de pulso para el pecho a los rayos directos del sol por períodos de tiempo extendidos. No lo exponga a temperaturas arriba de 50° Celcius o bajo -10° Celcius.
- No doble o estire excesivamente el sensor hasta que use o guarde el sensor de pulso para el pulso.
- Limpie la unidad del sensor usando un trapo húmedo—nunca use alcohol, abrasivos, o químicos. El tirante para el pecho se puede lavar a mano y secar al aire libre.

COMO MEDIR SU PORCENTAJE DE GRASA CORPORAL

⚠ PRECAUCION: La consola usa un método de análisis de impedancia bioeléctrica para determinar el porcentaje de grasa del cuerpo, enviando una señal inocua a través del cuerpo. No mida su porcentaje de grasa corporal si es que usted tiene un instrumento médico interno como un marcapaso. Consulte su doctor si tiene preguntas.

Siga los siguientes pasos para medir el porcentaje de grasa del cuerpo.

1 **Comience a pedalear para activar la consola.**

Vea el paso 1 en la página 13.

2 **Presione el botón de Medición [MEASURE].**

Cuando el botón de Medición es presionado, las palabras THIS PROGRAM MEASURES YOUR BODY FAT PERCENT (Este programa mide el porcentaje de grasa del cuerpo) y USE UP/DOWN ARROWS TO SCROLL AND 'ENTER' TO SELECT (use las flechas hacia arriba o hacia abajo para avanzar y entrar para seleccionar) pasarán por la pantalla principal.

Antes de que la consola mida su porcentaje de grasa corporal, le indicará que ponga información personal como su edad y peso. Use las flechas hacia arriba, hacia abajo, y el botón de Entrar para poner la información. Nota: La información que aparece en la pantalla principal destellará hasta que sea modificada.

3 **Ponga su número de usuario.**

La consola puede grabar información personal en la memoria hasta para tres usuarios diferentes. Las palabras USER 1 (Usuario 1) aparecerá en la pantalla principal. Para designarse a si mismo como usuario 1, presione el botón de Entrar. Para designarse a si mismo como usuario 2 ó 3, presione la flecha hacia arriba hasta que las palabras USER 2 o USER 3 aparecen en la pantalla principal. Luego, presione el botón de Entrar.

4 **Ponga su edad.**

Si ya ha puesto su edad, simplemente presione el botón de Entrar. Si es que no ha puesto su edad, presione la flecha hacia arriba o hacia abajo para poner su edad, y luego presione el botón de Entrar.

5 **Ponga su altura.**

Si ya ha puesto su altura, simplemente presione el botón de Entrar. Si es que no ha puesto su altura, presione la flecha hacia arriba o hacia abajo para poner su altura, y luego presione el botón de Entrar.

6 **Ponga su peso.**

Si ya ha puesto su peso, simplemente presione el botón de Entrar. Si es que no ha puesto su peso, presione la flecha hacia arriba o hacia abajo para poner su peso, y luego presione el botón de Entrar.

7 **Ponga su sexo.**

Si ya ha puesto su sexo ("F" para femenino y "M" para masculino), simplemente presione el botón de Entrar. Si es que no ha puesto su sexo, presione la flecha hacia arriba o hacia abajo para poner su sexo, y luego presione el botón de Entrar.

8 **Ponga el número de veces que hace ejercicios por semana.**

Si ya ha puesto el número de veces que hace ejercicios por semana, simplemente presione el botón de Entrar. Si es que no ha puesto el número, presione la flecha hacia arriba o hacia abajo para poner el número, y luego presione el botón de Entrar.

Nota: Si desea cambiar cualquier información que ha puesto, presione la Flecha hacia la Izquierda o hacia la Derecha hasta que la información que desea aparece en la pantalla principal. Luego cambie la información al presionar la flecha hacia arriba o hacia abajo y los botones de Entrar.

9 **Sujete el sensor de pulso para la mano.**

Cuando sujeta el sensor de pulso para la mano, la pantalla principal comenzará una cuenta regresiva desde 10 segundos. Cuando esta cuenta regresiva termina, el porcentaje de grasa de su cuerpo aparecerá en la pantalla principal. La consola puede también mostrar las palabras, RECOMMENDED BODY FAT PERCENT SHOULD BE LESS THAN 30 FOR WOMEN AND LESS AND LESS THAN 20 FOR MEN (el porcentaje de grasa del cuerpo que es recomendada es menos de 30 para las mujeres y menos de 20 para los hombres).

Si es que desea recibir un programa de ejercicios adaptado para usted basado en la información personal que ha puesto, vea COMO USAR UN PROGRAMA HECHO A LA MEDIDA en al página 24.

Si es que desea ver su progreso durante sesiones de ejercicios recientes, vea COMO DIAGRAMAR SU PROGRESO en la página 25.

COMO USAR LOS PROGRAMAS DE DISCO COMPACTO Y VIDEO DE IFIT.COM

Nuestra página de internet en www.iFIT.com le permite andar los programas de audio y de video de iFIT.com directamente del internet. Para usar los programas de nuestra página de Internet, el entrenador elíptico debe estar conectada a su computadora en casa. Vea COMO CONECTAR SU COMPUTADORA en la página 19. Además, usted tiene que tener el Internet conectado y un proveedor de servicios de Internet. Una lista de requisitos del sistema se encontrará en nuestra página de Internet.

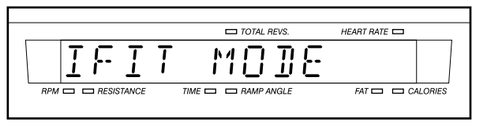
Siga los pasos de abajo para usar un programa de nuestra página de Internet.

1 **Comience a pedalear para activar la consola.**

Vea el paso 1 en la página 13.

2 **Seleccione la función iFIT.com.**

Cuando la llave se inserte, la función manual se seleccionará. Para seleccionar la función de iFIT.com presione el botón de iFIT.com. El indicador arriba del botón se encenderá y las palabras IFIT MODE (Función iFIT) aparecerá en la pantalla principal.



3 **Vaya a su computadora y comience una conexión al internet.**

4 **Comience a buscar en la Internet, si es necesario, y vaya a nuestra página de internet www.iFIT.com.**

5 **Siga los otros lazos [links] en nuestra página de Internet para seleccionar un programa.**

Lea y siga las instrucciones en la internet para usar un programa

6 **Siga las instrucciones en la línea para comenzar el programa.**

Cuando comience el programa, comenzará una cuenta regresiva en la pantalla.

7 **Regrese al entrenador elíptico y comience a hacer ejercicios.**

Cuando la cuenta regresiva en la pantalla termine, el programa comenzará. El programa funcionará de casi la misma manera que el programa de entrenamiento personal (refiérase al paso 3 en la página 15). Sin embargo, un “chirrido” electrónico sonará para indicarle cuando la resistencia y/o el ajuste de paso esté por cambiar.

8 **Observe su progreso con la pantalla principal.**

See step 4 on page 13.

9 **Mida su ritmo cardíaco si lo desea.**

Vea el paso 5 en la página 14.

10 **Encienda el ventilador si lo desea.**

Vea el paso 6 en la página 14.

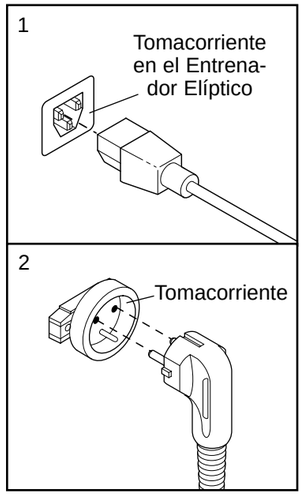
11 **Cuando termine de hacer ejercicio, la consola automáticamente se apagará.**

Vea el paso 7 en la página 14.

COMO USAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO

COMO ENCHUFAR EL CABLE ELÉCTRICO

Este aparato funciona con corriente alterna de 240 voltios y **debe estar conectado a un polo de tierra.** Si llegara a fallar o estropearse, la salida a tierra ofrece un camino de menor resistencia a la corriente eléctrica reduciendo el riesgo de una descarga eléctrica. Este producto está equipado con un cable que tiene un conductor de tierra y un enchufe de tierra.



Se incluyen dos cables eléctricos. Seleccione el que cabrá en su tomacorriente. Refiérase al dibujo 1, y enchufe el extremo indicado en el tomacorriente en el entrenador elíptico. Refiérase al dibujo 2. Enchufe el cable eléctrico en un tomacorriente que esté apropiadamente instalado a tierra de acuerdo con todos los códigos y ordenanzas locales. Importante: El entrenador elíptico no es compatible con tomacorrientes equipados con GFCI (Interruptor de Circuito con Prueba de Tierra).

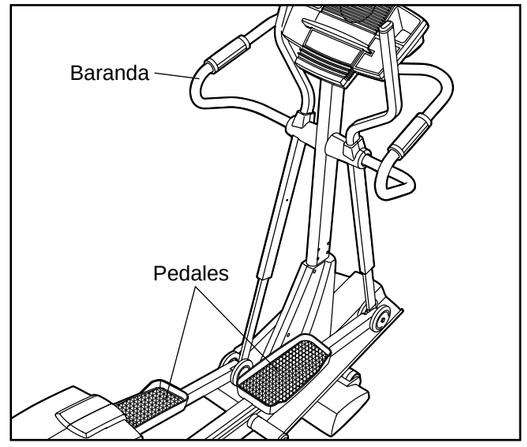
Si el cable eléctrico está dañado, debe ser reemplazado con una cable eléctrico recomendado por el fabricante.

⚠ PELIGRO: El no conectar el enchufe a tierra adecuadamente puede ocasionar una descarga eléctrica. Verifique con un electricista cualificado o con el personal de servicio cualquier duda que tenga con respecto a la conexión a tierra. No modifique el enchufe original—si ésta no se adapta al tomacorriente, el tomacorriente es el que deberá ser cambiado por un electricista cuali-

Nota: Cuando el cable de electricidad está enchufado, el sistema de inclinación del entrenador elíptico puede auto calibrarse. Durante el proceso de calibración, dos guiones (– –) aparecen en la pantalla principal de la consola, y la rampa se moverá a la posición más alta y luego volverá a la posición más baja. El proceso de calibración dura como uno o dos minutos.

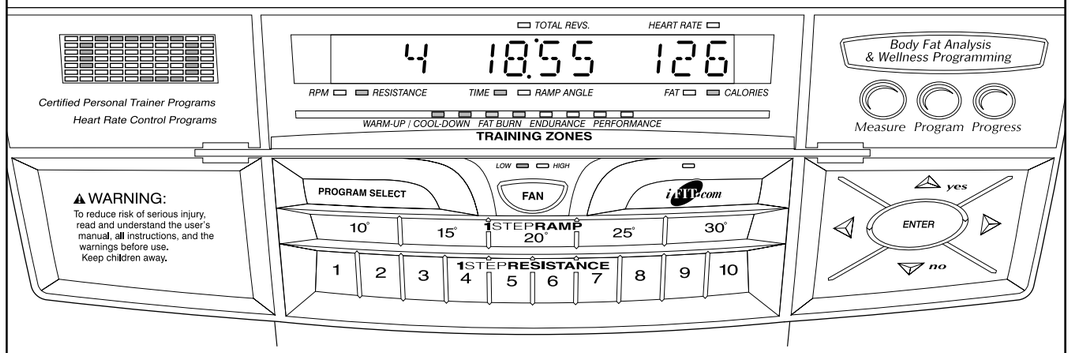
COMO HACER EJERCICIO EN EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Para montar el entrenador elíptico, sujete las barandas y pise el pedal que se encuentra en la posición más baja. Enseguida, párese en el otro pedal. Empuje los pedales hasta que ellos empiecen a moverse en una moción continua.



Para desmontar el entrenador elíptico, espere hasta que los pedales paren por completo. **El entrenador elíptico no tiene una rueda libre; los pedales continuarán hasta que el volante se detenga.** Cuando los pedales estén estacionarios, bájese del pedal más alto primero. Después, remueva su pie del pedal más bajo.

DIAGRAMA DE LA CONSOLA


TOTAL REVS.
HEART RATE
4 18.55 126
RPM RESISTANCE TIME RAMP ANGLE FAT CALORIES
WARM-UP / COOL-DOWN FAT BURN ENDURANCE PERFORMANCE
TRAINING ZONES
Certified Personal Trainer Programs
Heart Rate Control Programs
Body Fat Analysis & Wellness Programming
Measure Program Progress
WARNING:
To reduce risk of serious injury, read and understand the user's manual, all instructions, and the warnings before use.
Keep children away.
PROGRAM SELECT
FAN
LOW HIGH
iFIT.com
10° 15° 1STEP RAMP 20° 25° 30°
1 2 3 1STEP RESISTANCE 4 5 6 7 8 9 10
yes
ENTER
no

Nota: Si hay una hoja de plástica delgada y transparente cubriendo la consola, quítesela.

CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

Esta avanzada consola ofrece una impresionante serie de características. Cuando el modo manual de la consola es seleccionado, la resistencia de los pedales y el ángulo de la rampa pueden cambiarse con el toque de un botón. A medida que usted hace ejercicios, la consola le proveerá información continua de su ejercicio. Usted puede medir su ritmo cardiaco usando el sensor de pulso del mango o el sensor de pulso para el pecho.

La consola también ofrece seis programas de entrenamiento personal certificados. Cada programa automático cambia la resistencia de los pedales y le indica que debe aumentar o disminuir su paso a medida que lo guía por un entrenamiento eficaz.

Además, la consola presenta dos programas de control de ritmo cardiaco que cambian automáticamente la resistencia de los pedales y le indican cuando variar su paso para mantener su ritmo cardiaco cerca de su objetivo mientras que hace ejercicios.

La consola incluso mide su porcentaje de grasa del cuerpo, y entrega programas adaptados basados en su información personal que usted pone, y muestra su progreso en consumir grasa y pérdida de peso.

La consola también incorpora la tecnología interactiva iFIT.com. El tener la tecnología interactiva iFIT.com es como tener un entrenador personal en su hogar. Usando un cable de audio incluido, usted puede conectar el entrenador elíptico a su equipo estéreo en el hogar, estéreo portátil, computadora, o videograbadora y tocar programas especiales de discos compactos y programas de video de iFIT.com (los discos compactos y videocasetes de iFIT.com se hacen disponibles en forma separada). Los programas de discos compactos y videocasete de iFIT.com controlan automáticamente la resistencia de los pedales mientras que un entrenador personal le guía por cada paso de su entrenamiento. La música de alta energía agrega motivación. **Para comprar los discos compactos y casetes de video iFIT.com, visite nuestra página de internet en www.iFIT.com.**

Con el entrenador elíptico conectado a su computadora, usted también se puede conectar a nuestra página web en www.iFIT.com y tener acceso a programas directamente del internet. **Explore www.iFIT.com para tener más información.**

Para usar el modo manual de la consola, vea la página 13. Para usar un programa de entrenamiento personal, vea la página 15. Para usar un programa basado en su ritmo cardiaco, vea la página 16. Para usar un CD o programa de video de iFIT.com, vea la página 21. Para usar un programa de nuestro sitio de Internet, vea la página 22.

Para medir el porcentaje de grasa del cuerpo, vea la página 23. Para usar un programa adaptado para información personal que usted pone, vea la página 24. Para revisar su progreso en consumo de grasa y pérdida de peso, vea la página 25.

COLOCANDO LA CALCOMANIA DE ADVERTENCIA

La advertencia en la consola está en inglés. Esta advertencia se encuentra en otros idiomas en la oja de calcomanías incluida. Coloque la calcomanía en español a la consola.

COMO USAR LOS PROGRAMAS DE DISCO COMPACTO Y VIDEO DE IFIT.COM

Para usar los discos compactos y videocasetes de iFIT.com, el entrenador elíptico debe estar conectada a su tocadora portátil de discos compactos, estéreo portátil, estéreo en casa, computadora con tocador de discos compactos, o videograbadora. Vea COMO CONECTAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO A SU TOCADOR DE DISCO COMPACTO, VIDEOGRABADORA, O COMPUTADORA en la página 18. **Para comprar los discos compactos y casetes de vídeo iFIT.com, visite nuestro sitio en Internet www.iFIT.com.**

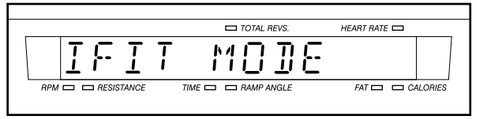
Siga los pasos de abajo para usar un programa de disco compacto o video de iFIT.com.

1 **Comience a pedalear para activar la consola**

Siga al paso 1 en la página 13.

2 **Seleccione la función iFIT.com.**

Cuando la llave se inserte, la función manual se seleccionará. Para seleccionar la función iFIT.com, presione el botón de iFIT.com. El indicador arriba del botón se encenderá y las palabras IFIT MODE [Función iFIT] aparecerá en la pantalla principal.



3 **Inserte el disco compacto o videocasete de iFIT.com.**

Si usted está usando un disco compacto de iFIT.com, inserte el disco compacto en su tocador de disco compacto. Si usted está usando un videocasete de iFIT.com, inserte un videocasete en su videograbadora.

4 **Presione el botón de andar (play) en su tocador de disco compacto o videograbadora.**

Un momento después que el botón se presione, su entrenador personal comenzará a guiarle a través de su entrenamiento. Simplemente siga las instrucciones del entrenador.

El programa funcionará de casi la misma manera que el programa de entrenamiento personal (refiérase al paso 3 en la página 15). Sin embargo, un sonido “chirrido” electrónico le alertará cuando la resistencia y/o el ajuste de paso esté por cambiar.

Nota: Si la resistencia de los pedales y/o el nivel del paso no cambia cuando se escucha un “chirrido”:

- **Asegúrese que el indicador en el botón de iFIT.com esté encendido.**
- **Ajuste el volumen de su tocador de disco compacto o videograbadora. Si el volumen está muy alto o muy bajo, la consola quizá no detecte las señales del programa.**
- **Asegúrese que el cable audio esté apropiadamente conectada, y que esté completamente enchufado.**

5 **Observe su progreso con la pantalla principal.**

Vea el paso 5 en la página 13.

6 **Mida su ritmo cardíaco si lo desea.**

Vea el paso 5 en la página 14.

7 **Encienda el Ventilador si lo desea.**

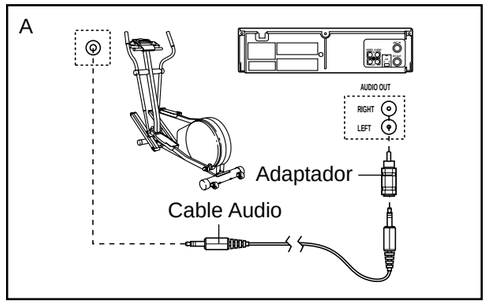
Vea el paso 6 en la página 14.

8 **Cuando termine de hacer ejercicio, la consola automáticamente se apagará.**

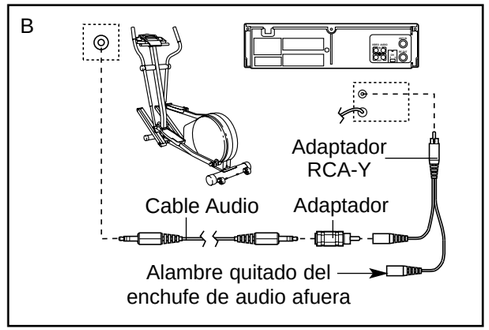
COMO CONECTAR SU VIDEOGRABADORA

Nota: Si su videograbadora tiene un enchufe de audio afuera (AUDIO OUT), vea la instrucción A abajo. Si el enchufe de audio afuera se está usando vea la instrucción B. Si usted tiene una televisión con una videograbadora incorporada, vea la instrucción B. Si su videograbadora está conectada a su estéreo en casa, vea COMO CONECTAR SU ESTÉREO EN CASA en la página 19.

A. Enchufe un extremo del cable audio dentro del toma corriente debajo de la consola. Enchufe el otro lado del cable audio en el adaptador. Enchufe el adaptador en el enchufe de audio afuera en su videograbadora.



B. Enchufe un extremo del cable audio dentro del toma corriente debajo de la consola. Enchufe el otro extremo del cable en el adaptador. Enchufe el adaptador en un adaptador RCA-Y (disponible en tiendas de aparatos electrónicos). A continuación, quite el alambre que actualmente está enchufado al enchufe de audio afuera en su videograbadora y enchufe el alambre en el lado no usado del adaptador-Y. Enchufe el adaptador-Y en el enchufe de audio afuera en su videograbadora.



COMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1 **Comience a pedalear para activar la consola.**

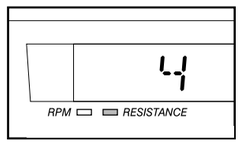
Asegúrese que el cable eléctrico esté apropiadamente enchufado (vea COMO ENCHUFAR EL CABLE ELÉCTRICO en la página 11). Para activar la consola, simplemente comience a pedalear. Después de algunos segundos, las pantallas de la consola se encenderán. Un tono sonará y la consola estará lista para el uso.

Nota: Cuando la consola ha sido activada, mensajes como PUSH 'MEASURE' TO DETERMINE YOUR BODY FAT PERCENTAGE (presione 'measure' para determinar su porcentaje de grasa corporal) aparecerán por la pantalla principal. Si desea usar estas funciones, vea las páginas 23 a 25.

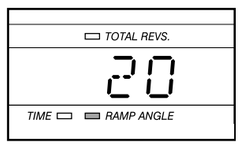
2 **Seleccione la función manual**

Cuando la máquina es encendida, el modo manual está seleccionado. Si es que ya ha seleccionado un programa o modo diferente, seleccione el modo manual nuevamente al presionar el botón de Selección de Programa [PROGRAM SELECT] repetidamente hasta que las palabras MANUAL MODE (Modo Manual) aparezcan en la pantalla principal. Otra manera de seleccionar el modo manual es el presionar el botón de iFit.com dos veces.

3 **Cambie la resistencia de los pedales y el ángulo de la rampa como desee.**

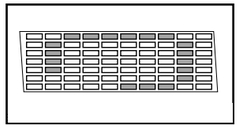


Para cambiar la resistencia de los pedales, presione los botones de Resistencia [1 STEP RESISTANCE]. El nivel de resistencia 10 es el nivel más alto. Nota: Después que presione los botones de Resistencia, se demora unos momentos para que los pedales alcancen el nivel de resistencia seleccionado.

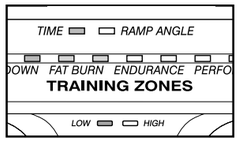


Para variar la percepción de sus ejercicios en el entrenador elíptico, aumente o disminuya el ángulo de la rampa al presionar los botones de Rampa [1 STEP RAMP]. Hay cinco ángulos de la rampa. Nota: Después que se presionen los botones de la Rampa, tomará un momento para que la rampa alcance el ángulo seleccionado.

4 **Observe su progreso con la gráfica, la barra de la Zona de Entrenamiento, y la pantalla principal.**

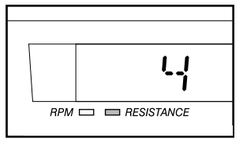


La gráfica—Cuando la función manual o la función de iFIT.com se seleccione, la gráfica mostrará una pista representando 1/4 de milla (400 metros). Mientras que usted hace ejercicios, los indicadores alrededor de la pista harán la señal intermitente en sucesión hasta que toda la pista se encienda. Entonces la pista se hará obscura y los indicadores comenzarán a encenderse otra vez en sucesión.

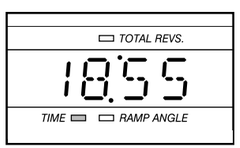


La barra de las Zonas de Entrenamiento [TRAINING ZONES]—La barra de Zonas de Entrenamiento indica el nivel de intensidad aproximado de sus ejercicios. Por ejemplo, si tres o cuatro indicadores en la barra están encendidos, la barra mostrará que su paso es ideal para quemar grasa. Nota: Durante los programas inteligentes y los programas de ritmo cardíaco, la barra de la Zonas de Entrenamiento también le indicarán que aumente o disminuya su paso.

La Pantalla Principal—La pantalla principal mostrará la siguiente información:

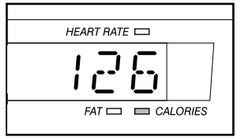


El costado izquierdo de la pantalla principal muestra su velocidad de pedaleo, en revoluciones por minuto [RPM], y el nivel de resistencia [RESISTANCE] de los pedales. La pantalla cambiará de un número al otro cada cuantos segundos, como muestran los indicadores debajo de la pantalla.

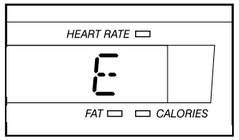


El centro de la pantalla principal muestra el tiempo transcurrido [TIME], el ángulo de la rampa [RAMP ANGLE] y el número total de revoluciones [TOTAL REVS.] completadas durante su ejercicio. La pantalla cambiará de un número al otro cada cuantos segundos, como muestran los indicadores alrededor de la pantalla. Nota: Cuando se seleccione un programa, la pantalla mostrará el tiempo restante en el programa en vez del tiempo transcurrido.

El costado derecho de la pantalla principal muestra el número aproximado de calorías de grasa [FAT] y calorías [CALORIES] que ha consumido (vea QUEMAR GRASA en la página 27). La pantalla cambiará de un número al otro cada cuantos segundos, como muestran los indicadores debajo de la pantalla. La pantalla también mostrará su ritmo cardíaco [HEART RATE] cuando usted use el sensor de pulso del mango o el sensor de pulso para el pecho.



Nota: La consola puede mostrar medidas tales como peso y altura usando ya sea el sistema estándar o el sistema métrico.



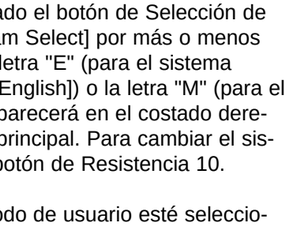
Para encontrar qué sistema está seleccionado, debe escoger el modo de usuario de la consola. Mantenga presionado el botón de Selección de Programas [Program Select] por más o menos tres segundos. La letra "E" (para el sistema estándar o Inglés [English]) o la letra "M" (para el sistema métrico) aparecerá en el costado derecho de la pantalla principal. Para cambiar el sistema, presione el botón de Resistencia 10.

Mientras que el modo de usuario esté seleccionado, presione el botón iFIT.com. La pantalla principal luego mostrará el número total de horas que el entrenador elíptico ha sido usada. Para salir del modo de usuario, presione el botón de Selección de Programas nuevamente.

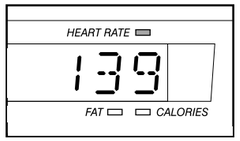
5 Mida su ritmo cardíaco si lo desea.

Para usar el sensor de pulso para el pecho, vea la página 9. Para usar el sensor de pulso del mango, siga las instrucciones de abajo. **Nota: Si usted porta el sensor de pulso para el pecho y sostiene el sensor de pulso del mango a la misma vez, quizas la consola no muestre su ritmo cardíaco precisamente.**

Si hay hojas de plástico en los contactos de metal en el sensor de pulso del mango, pele el plástico y quítelo. Para medir su ritmo cardíaco, sostenga los contactos; sus palmas deben descanzar en los contactos superiores, y sus dedos deben estar tocando los contactos inferiores. **Evite mover sus manos.**



Cuando su pulso es detectado, el indicador de Ritmo Cardiaco sobre el costado derecho de la pantalla principal se encenderá, dos guiones (– –) aparecerán en la pantalla principal y luego se mostrará su ritmo cardiaco. Para el ritmo cardíaco más preciso, mantenga sostenidos los contactos por al menos 15 segundos.



Nota: Si continúa sujetando los contactos, la pantalla principal mostrará su ritmo cardiaco por hasta 30 segundos. La pantalla entonces mostrará su ritmo cardiaco junto con los otros modos.

Si no se muestra su ritmo cardíaco, asegúrese que sus manos estén colocadas como se describe. Tenga cuidado de no mover sus manos excesivamente o de apretar los contactos de metal muy apretadamente. Para rendimiento óptimo, limpie los contactos de metal usando un trapo suave; nunca use alcohol, abrasivos, o químicos.

6 Encienda el ventilador si lo desea.

Para encender el ventilador, presione el botón del Ventilador [FAN]. Ladee el ventilador al ángulo deseado. Para encender el ventilador a una velocidad alta, presione el botón del Ventilador una segunda vez. Para apagar el ventilador, presione el botón del Ventilador una tercera vez.

7 Cuando usted termine de hacer ejercicios, la consola se apagará automáticamente.

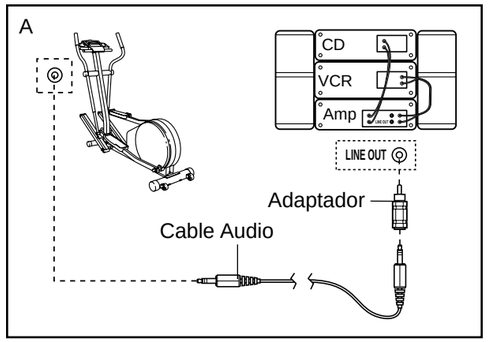
Si es que no mueve los pedales por varios segundos, se escuchará un sonido, la consola hará una pausa, y el tiempo empezará a destellar en la pantalla principal.

Si es que no mueve los pedales por varios minutos, la consola se apagará y la pantalla principal volverá a su posición original.

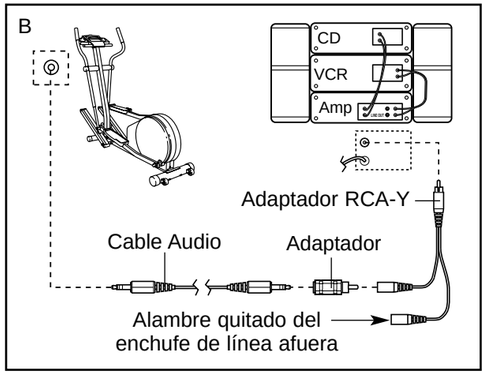
COMO CONECTAR SU ESTÉREO EN CASA

Nota: Si su estéreo tiene un enchufe de línea afuera [LINE OUT] sin usar, vea la instrucción A abajo. Si el enchufe de línea afuera se está usando, vea la instrucción B.

A. Enchufe un extremo del cable audio dentro del toma corriente debajo de la consola. Enchufe el otro extremo del cable audio en el adaptador. Enchufe el adaptador en el enchufe de línea afuera en su estéreo.



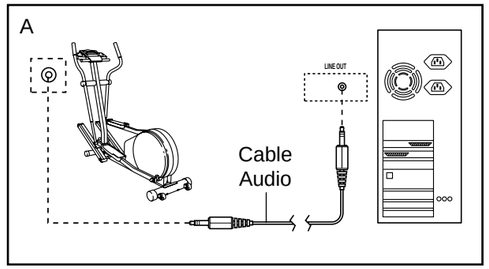
B. Enchufe un extremo del cable audio dentro del toma corriente debajo de la consola. Enchufe el otro extremo del cable audio en el adaptador. Enchufe el adaptador dentro de un adaptador RCA-Y (disponible en tiendas de aparatos electrónicos). A continuación, quite el alambre que actualmente está en el enchufado en el enchufe de línea afuera en su estéreo y enchufe el alambre al lado no usado del adaptador-Y. Enchufe el adaptador-Y en el enchufe de línea afuera en su estéreo.



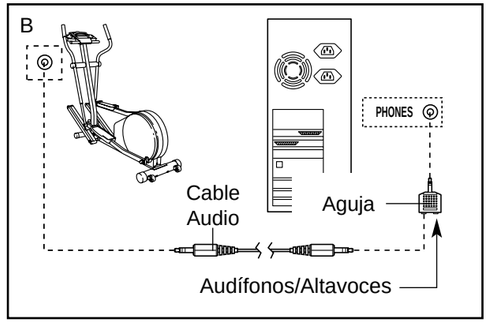
COMO CONECTAR SU COMPUTADORA

Nota: Si su computadora tiene un enchufe de línea afuera [LINE OUT] de 3,5mm, vea la instrucción A. Sí su computadora solo tiene un enchufe de audífono [PHONES], vea la instrucción B.

A. Enchufe un extremo del cable audio dentro del toma corriente debajo de la consola. Enchufe el otro extremo del cable audio en el enchufe de línea afuera en su computadora.



B. Enchufe un extremo del cable audio dentro del toma corriente debajo de la consola. Enchufe el otro extremo del cable en una aguja. Enchufe la aguja en el enchufe de audífono en su computadora. Enchufe sus audífonos o altavoces en el otro lado de la aguja



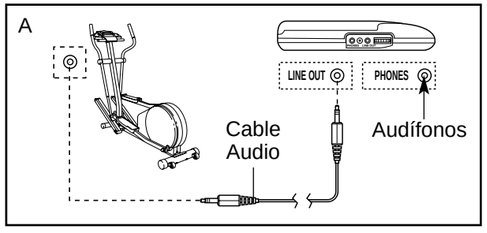
COMO CONECTAR SU TOCADOR DE DISCO COMPACTO, VIDEOGRABADORA, O COMPUTADORA

Para usar los discos compactos iFIT.com, el entrenador elíptico debe estar conectada a su tocador de disco compacto, estéreo portable, estéreo casa, o computadora con un tocador de discos compactos. Vea las páginas 18 y 19 para leer las instrucciones de como conectar estos aparatos. **Para usar los videocassetes de iFIT.com**, el entrenador elíptico debe estar conectada a su videograbadora. Vea la página 20 para leer las instrucciones de como conectar este aparato. **Para usar los programas de iFIT.com directamente de nuestra página de Internet**, el entrenador elíptico debe estar conectada a su computadora en casa. Vea la página 19.

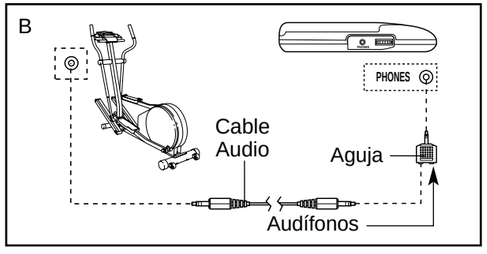
COMO CONECTAR SU TOCADOR DE DISCO COMPACTO

Nota: Si su tocador de disco compacto tiene una línea afuera [LINE OUT] y enchufes para audífonos [PHONES], vea la instrucción A abajo. Si su tocador de disco compacto tiene solo un enchufe, vea la instrucción B.

A. Enchufe un extremo del cable audio del toma corriente debajo de la consola. Enchufe el otro extremo del cable audio en el enchufe de línea afuera en su tocador de disco compacto. Enchufe sus audífonos en el enchufe de audífonos.



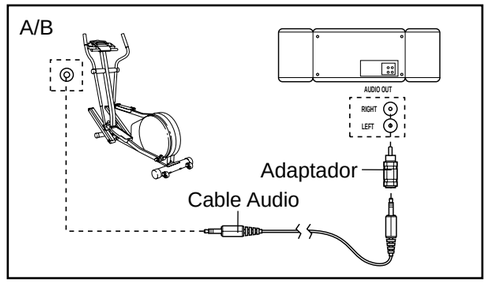
B. Enchufe un extremo del cable audio dentro del toma corriente debajo de la consola. Enchufe el otro extremo del cable audio en una aguja. Enchufe la aguja en el enchufe de audífonos en su disco compacto. Enchufe sus audífonos en el otro lado de la aguja.



COMO CONECTAR SU ESTÉREO PORTÁTIL

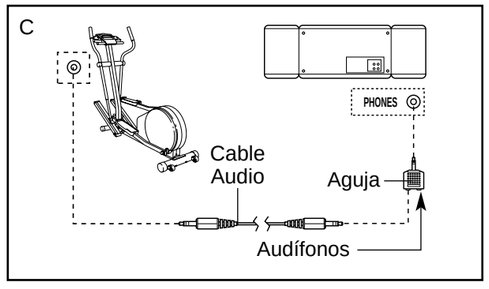
Nota: Si su estéreo tiene un enchufe de audio afuera [AUDIO OUT] tipo RCA, vea la instrucción A abajo. Si su estéreo tiene un enchufe de línea afuera [LINE OUT] de 3,5mm, vea la instrucción B. Si su estéreo tiene solo un enchufe de audífonos [PHONES], vea la instrucción C.

A. Enchufe un extremo del cable audio dentro del toma corriente debajo de la consola. Enchufe el otro extremo del cable audio en el adaptador. Enchufe el adaptador en el enchufe de audio afuera en su estéreo.



B. Refiérase al dibujo de arriba. Enchufe un extremo del cable audio dentro del toma corriente debajo de la consola. Enchufe el otro extremo del cable audio en el enchufe de línea afuera en su estéreo. No use el adaptador.

C. Enchufe un extremo del cable audio dentro del toma corriente debajo de la consola. Enchufe el otro extremo del cable en una aguja. Enchufe la aguja en el enchufe de audífonos en su estéreo. Enchufe sus audífonos en el otro lado de la aguja.



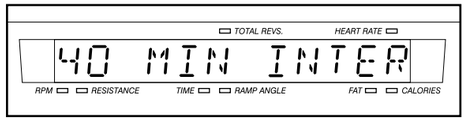
COMO USAR LOS PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO PERSONAL

1 **Como usar los programas de resistencia y paso.**

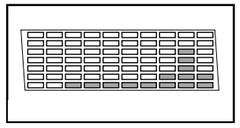
Vea el paso 1 en la página 13.

2 **Seleccione uno de los seis programas de entrenamiento personal.**

Para seleccionar un programa de entrenamiento personal, presione repetidamente el botón de Selección de Programas hasta que el nombre del programa deseado (40 MINUTE INTERVAL [Intervalos de 40 minutos], PYRAMID [Pirámide], TWIN PEAK, [Cúspides Gemelas], DOUBLE HILL [Doble Colina], FAT CRUNCHER [Aplasta Grasa], o CANYON COUNTRY [Tierra de Cañones]) aparecen en la pantalla principal.



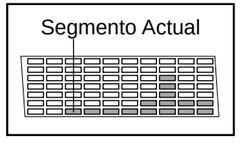
La gráfica mostrará los primeros ocho ajustes de resistencia del programa que ha seleccionado.



3 **Comience a pedalear para comenzar el programa.**

Cada programa se divide en varios segmentos de tiempo de diferentes tamaños. Un ajuste de resistencia y un ajuste de paso se programa para cada segmento. (El mismo ajuste de resistencia y/o paso se puede programar para dos o más segmentos consecutivos.)

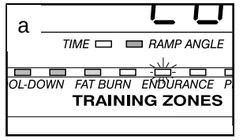
El ajuste de resistencia para el primer segmento se mostrará en la columna del Segmento Actual en la gráfica. (Los niveles de velocidad no se muestran en la gráfica.) Los ajustes de resistencia para los siguientes segmentos se mostrarán en las columnas a la derecha.



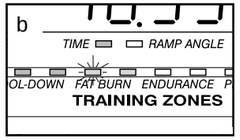
Solo cuando quedan tres segundos en el primer segmento, ambas la columna del Segmento Actual y la columna a la derecha harán la señal intermitente, una serie de tonos sonarán, y todos los ajustes de resistencia se moverán una columna a la izquierda. La colocación de resistencia para el segundo segmento se mostrará en la columna de Segmento Actual que estará destellando, y la resistencia de los pedales automáticamente cambiará si un nivel de resistencia diferente se programa para el segundo segmento.

Mientras que usted hace ejercicios, la barra de la zona de entrenamiento le ayudará a mantener su paso del pedaleo cerca al ajuste de paso del pedaleo como meta para el segmento actual. Los indicadores en la barra mostrarán su paso actual. Si un indicador a la derecha de los indicadores encendidos está haciendo la señal intermitente (vea el dibujo a), aumente su paso. Si un indicador a la izquierda de cualquier indicador encendido está haciendo la señal intermitente (vea el dibujo b), disminuya su paso. Cuando no hay un indicador destellando, su paso coincide el ajuste de paso para el segmento actual. **Importante: Los ajustes de paso como meta solo son para proveer motivación. Su paso actual puede ser más lento que los ajustes de paso como meta. Asegúrese de hacer ejercicios a un paso que sea cómodo para usted.**

a



b



El programa continuará de esta manera hasta que la pantalla principal muestre que ya no queda más tiempo en el programa.

Nota: Durante el programa, usted puede cambiar el ajuste de resistencia para el segmento actual, si lo desea, presionando los botones de resistencia. Sin embargo, cuando comience el siguiente segmento, la resistencia cambiará automáticamente si un ajuste de resistencia diferente se ha programado para el siguiente segmento. Si usted para de pedalear por algunos segundos, un tono sonará y el programa hará pausa. Para volver a comenzar el programa, simplemente reanude pedaleando.

4 Observe su progreso con la pantalla principal.

Vea el paso 4 en la página 13.

5 Mida su ritmo cardíaco si lo desea.

Vea el paso 5 en la página 14

6 Encienda el ventilador si lo desea.

Vea el paso 6 en la página 14.

7 Cuando se termine el programa, la consola se apagará automáticamente.

Vea el paso 7 en la página 14.

COMO USAR UN PROGRAMA RITMO CARDÍACO

Cada programa de ritmo cardíaco le ayuda a mantener su ritmo cardíaco cerca de un porcentaje de su ritmo cardíaco máximo durante su entrenamiento. (Su ritmo cardíaco máximo se calcula restando su edad de 220. Por ejemplo, si usted tiene 30 años, su ritmo cardíaco máximo es 190.) El programa de Ritmo Cardíaco 1 está diseñado para mantener su ritmo cardíaco entre 50% y 85% de su ritmo cardíaco máximo mientras que usted hace ejercicios; el programa de Ritmo Cardíaco 2 está diseñado para mantener su ritmo cardíaco cerca del ritmo cardíaco como meta que usted escoja.

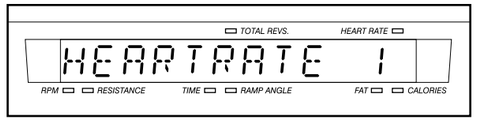
Siga los pasos de abajo para usar el programa de ritmo cardíaco.

1 Comience a pedalear para activar la consola.

Vea el paso 1 en la página 13.

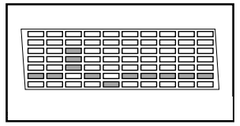
2 Seleccione uno de los programas de ritmo cardíaco.

Cuando se encienda la corriente, la función manual se seleccionará. Para seleccionar un programa de ritmo cardiaco, presione el botón de Selección de Programa repetidamente hasta que las palabras HEARTRATE 1 (Ritmo Cardiaco 1) o HEARTRATE 2 (Ritmo Cardiaco 2) aparezcan en la pantalla principal.



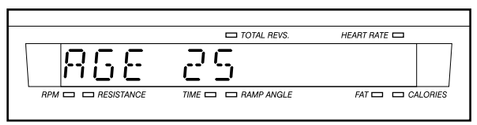
Tres segundos después que se escoja un programa, el nombre del programa seleccionado y el total del tiempo del programa pasarán a través de la pantalla principal.

Durante los programas de ritmo cardíaco, la pantalla del programa mostrará una gráfica que representa su ritmo cardíaco. Cada vez un latido se descubrío, un pico adicional aparecerá.

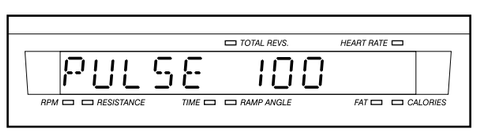


3 Ponga su edad o un objetivo de ritmo cardiaco.

Si es que ha seleccionado el programa de ritmo cardiaco 1, la palabra AGE (Edad) y el nivel actual de edad aparece en la pantalla principal. Si es que ya puso su edad, presione el botón de Entrar y vaya al paso 4. Si es que no ha puesto su edad, presione la flecha hacia arriba o hacia abajo repetídamente para entrar su edad, y luego presione el botón de Entrar. Una vez que ya ha puesto su edad, se grabará en la memoria.



Si es que ha seleccionado el programa de ritmo cardiaco 2, la palabra PULSE (Pulso) y el nivel actual de su ritmo objetivo aparecerá en la pantalla principal. Presione el botón con la flecha hacia arriba o abajo repetídamente para cambiar el nivel de ritmo cardiaco objetivo, si es que se desea. El ajuste de ritmo cardíaco como puede ser de 70 a 170 latidos por minuto.



4 Use el sensor de pulso para el pecho o sujete el sensor de pulso para la mano.

Para usar el sensor de pulso para el pecho, vea la página 9.

Para usar el sensor de pulso para la mano, no es necesario sostener los mangos continuamente durante el programa. Sin embargo, usted debe sostener los mangos frecuentemente para que el programa opere apropiadamente. **Cada vez que usted sostenga lso mangos, mantenga sus manos en los contactos por al menos 30 segundos.** Nota: Cuando usted no esté sosteniendo los mangos, las letras PLS aparecerán en la pantalla derecha en vez de su ritmo cardíaco.

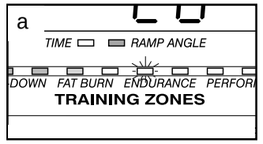
5 Comience a pedalear para comenzar el programa.

El programa de ritmo cardíaco 1 consiste de 20 segmentos de un minuto. Se ha programado un ajuste de resistencia y un ajuste de ritmo cardíaco como meta para cada segmento. (El mismo ajuste de resistencia y/o el ajuste de ritmo cardíaco como meta se puede programar para dos o tres segmentos consecutivos.) Durante el programa, la resistencia de los pedales cambiará periódicamente. **Programa de ritmo cardíaco 2** dura 20 minutos. Se programa el mismo ajuste de resistencia y ritmo cardíaco para todo el programa.

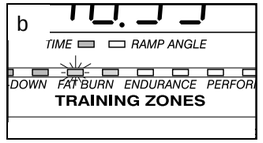
Al final de cada segmento, una serie de sonidos se escuchará. La resistencia de los pedales luego cambiará si es que se programa un ajuste de resistencia diferente. Nota: Si la resistencia es demasiado alta o demasiado baja, puede ajustar la resistencia al presionar los botones de Resistencia. Sin embargo, cuando el segmento siguiente empieza, la resistencia cambiará automáticamente si es que se programa un ajuste de resistencia diferente para el segmento siguiente.

Mientras que usted hace ejercicios, la barra de Zona de Entrenamiento le ayudará a mantener su ritmo cardíaco cerca del ritmo cardiaco actual con el objetivo para el segmento actual. Los indicadores encendidos en la barra mostrarán su paso actual. Cuando usa el sensor de pulso para el pecho o sujeta el sensor de pulso para la mano, la consola compara en forma periódica el ritmo cardiaco actual con el objetivo; si es necesario, un indicador en la barra empezará a destellar para indicarle que debe aumentar o disminuir su paso para traer su ritmo más cerca del ritmo cardiaco actual con el objetivo. Si un indicador a la derecha de los indicadores encendidos intermitentemente (vea el dibujo a arriba), aumente su paso. Si un indicador a la izquierda de cualquier indicador encendido intermitentemente (vea el dibujo b), disminuya su paso. Cuando no está encendido ningún indicador intermitentemente, su ritmo cardíaco está cerca del ritmo cardiaco actual con el objetivo. **Importante: La intención del ritmo cardiaco con el objetivo solo es para proveer motivación. Su paso actual puede ser más lento que el ritmo cardiaco actual con el objetivo. Asegúrese de hacer ejercicios al paso que sea cómodo para usted.**

a



b



El programa continuará de esta manera hasta que la pantalla principal muestre que ya no queda más tiempo en el programa.

Nota: Si usted deja de pedalear por varios segundos, se escuchará un sonido y el programa terminará. Los programas de Ritmo Cardiaco no se pueden detener temporalmente y luego recomenzarlos.

6 Observe su progreso con la pantalla principal.

Vea el paso 4 en la página 13.

7 Encienda el ventilador si lo desea.

Vea el paso 6 en la página 14.

8 Cuando se termine el programa, la consola se apagará automáticamente.

Vea el paso 7 en la página 14.